डाक्टर दूध

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक भारतीय
प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० बिष्णुपुर, २४ परगना
वेस्ट बंगाल

—: * :—

प्रकाशक
तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, लखनऊ

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा
तेजकुमार-प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार ३,०००]   १९८८

T.K.B.D.
Lko.
Rs. 7/=

विषय-सूची

विषय		पृष्ठ
डाक्टर दूध	... ...	१
दुग्ध-कल्प	... ...	९
कल्प में सावधानी	... ...	१३
कल्प की तय्यारी	... ...	१४
दुग्ध-कल्प के लिये सर्व-श्रेष्ठ दूध	... ...	१८
दुग्ध-कल्प विधि	... ...	२२
कल्प-काल के उपद्रव और उनका शमन	... ...	३४
कल्प-काल एवं समाप्ति	... ...	४०
ध और फल का मिश्रित कल्प	... ...	४२
-कल्प	... ...	४४
मट्ठा-कल्प के लिये मट्ठा	... ...	४७
किन-किन रोगों में मट्ठा-कल्प उपकारी है ?	...	४९
कर रोगों में दूधादि के प्रयोग	... ...	५०
१—चर्म-रोग	... ...	५०
२—उदर-रोग	... ...	५९
३—विष-विकार	... ...	६६
४—जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग	... ...	६८
५—बाल-रोग	... ...	७२
६—श्वास-यन्त्र के रोग	... ...	७३
७—नाड़ी एवं स्नायु-रोग	... ...	७४
८—आँख और कान के रोग	... ...	७६

——०——

डाक्टर दूध

पौष्टिकता में संसार के किसी भी भोजन की तुलना दूध से नहीं हो सकती है। दूध तो अमृत-भोजन है—"पयः पथ्यं यथाऽमृतम्" चरक का कथन है। वास्तव में दूध ऐसा ही भोजन है जो जर्जर शरीर को नयी जीवनी शक्ति प्रदान कर सकता है। दूध में मानव शरीर को धारण और पोषण करने के योग्य सभी उपादान विद्यमान हैं। केवल दूध पर ही सारा जीवन व्यतीत किया जा सकता है। इसीलिये दूध को पूर्ण भोजन का नाम दिया गया है। दाँत निकलने तक प्रत्येक बच्चा इसीलिये तो केवल दूध पर रह सकता है और दूध के अलावा उसे किसी अन्य खाद्य पदार्थ की जरूरत नहीं होती।

आयुर्वेदानुसार दूध सात्म्य होने के कारण प्राणियों के लिये सभी प्रकार से अप्रतिषिद्ध और अनुकूल होता है। वात, पित्त, रक्त और मानस जन्य रोगों में अविरुद्ध होता है। जीर्ण-ज्वर, कास, श्वास, शोष, क्षय, गुल्म, उन्माद, उदर-रोग, मूर्च्छा, भ्रम, मद, दाह, पिपासा, हृद्रोग, वस्तिदोष, पाण्डुरोग, ग्रहणी-दोष, अर्श, उदर-शूल तथा अन्त्र-शूल, उदावर्त, अतिसार,

प्रवाहिका, योनि रोग, गर्भ-स्राव, रक्तपित्त, श्रम, क्लम को नाश करता है। दूध पापनाशक है। वल्य, वृष्य, बाजीकरण, रसायन, मेध्य, अस्थिसंधानक, आस्थापन में हितकर, वयःस्थापन, आयुष्य, जीवन, वृंहण, वमनोपग, विरेचन तथा ओजवर्धक हैं।

दूध बाल, वृद्ध और क्षतक्षीणों का तथा क्षुधा, व्यवाय और व्यायाम के कारण दुर्बल हुए व्यक्तियों का परम पथ्य है।

दूध के सामान्य गुणों का विवेचन काश्यप संहिता में विस्तार के साथ किया गया है। दूध को आचार्य कश्यप ने अमृतोपम, सर्वौषधीसार, जरायुजानां जीवनं, आदि लिखा है।

उपर्युक्त पंक्तियों को मनोयोग द्वारा पढ़ने से यह स्पष्ट हो जाता है कि दूध, मनुष्यों के लिये पूर्ण भोजन ही नहीं है, सर्वरोगौषधि भी है। भोजन के अलावा प्राचीन काल में और आजकल भी नाना प्रकार के रोगों के निवारण में दूध का उपयोग सारे संसार में लाभ के साथ किया जा रहा है। अमेरिका, जर्मनी, तथा इंग्लैण्ड में एक नहीं, अनगिनत दुग्ध-चिकित्सालय ऐसे हैं जिनमें असाध्य रोगों से पीड़ित

कितने ही रोगी केवल दूध पर ही बीस-बीस वर्षों तक रहकर रोगमुक्त हुये हैं। उनके लिखे हुये अनुभव तथा दुग्ध-चिकित्सकों की रिपोर्टों से पता चलता है कि दुग्ध-चिकित्सा भी रोगों की एक सफल चिकित्सा पद्धति है।

अमेरिका के प्रसिद्ध करोड़पति जॉन रॉकफेलर जब पेट के असाध्य रोग से पीड़ित हुये और संसार की सारी चिकित्सा पद्धतियों को आज़मा कर निराश हो गये तो उन्होंने संसार भर के डाक्टरों को चुनौती देते हुये एक विज्ञापन निकाला। उस विज्ञापन में उन्होंने लिखा—"आज की दुनियाँ का अच्छे से अच्छा स्वादिष्ट भोजन मैंने किया। सभी सर्वोत्तम भोग भोगे। उस समय मैंने किसी भी प्राकृतिक नियम का विचार नहीं किया। उसी का फल है कि मेरा पेट अपनी जीवनी शक्ति खो बैठा है, तथा निष्क्रिय, निकम्मा और बेकार हो गया है। मुझे ऐसा लगता है कि मेरे पेट में पत्थर भरे पड़े हैं। एक छोटी-सी चपाती भी हज़म करना मेरे लिये पहाड़ उठाने के बराबर कठिन है। अतः यदि कोई डाक्टर मेरी इस अवस्था को सुधार देगा—मेरे पेट के रोग को ठीक कर देगा—तो उसे चिकित्सा-व्यय के अतिरिक्त मैं १० लाख डालर का पुरस्कार भी दूंगा।"

कहना न होगा कि उपर्युक्त विज्ञापन को पढ़कर रॉकफेलर के महल के फाटक पर संसार के प्रसिद्ध चोटी के डाक्टरों की कतारें लग गईं। उन डाक्टरों ने धनी रॉकफेलर से मनमानी धनराशि झटकी, पर अन्ततः उनमें से किसी डाक्टर की चिकित्सा उनके रास न आई और उनका रोग ज्यों का त्यों बना रहा। सब ओर से थक कर अंत में एक प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह पर रॉकफेलर ने दुग्ध-चिकित्सा कराई और तब से वह फिर से एक नई जीवनी-शक्ति प्राप्त कर स्वस्थ हुए।

अनुभवी दुग्ध-चिकित्सकों का कहना है कि हृदय से सम्बन्धित कुछ रोगों को छोड़ कर कोई भी शारीरिक व्याधि ऐसी नहीं है जो दुग्ध-चिकित्सा से न मिट सके। यहाँ तक कि राजयक्ष्मा और कैंसर जैसे भयानक रोग भी दुग्ध-चिकित्सा से दूर हो जाते हैं।

काश्यप संहिता नाम के आयुर्वेद ग्रन्थ में लिखा है :—

"गर्भाधानकरं क्षीरं बन्ध्यानामपि योषिताम् ॥
क्षीणानां च कृशानां च शोफिनां राजयक्ष्मिणाम् ।"
"तृणगुल्मौषधीनां च अग्राग्रं पय एव हि ॥
खादन्ति मधुरप्रायं लवणं च विशेषतः ।
तत्सारगुणवैशेष्याद्गवां क्षीरं प्रशस्यते ॥"

अर्थात् दूध के सेवन से बाँझ औरतों को गर्भ रह जाता है। तपेदिक से पीड़ित, कृषकाय और पौरुषहीन व्यक्ति में भी शक्ति का संचार होता है। गाय जंगल में जाकर तिनके और औषधियों का भाग खाती है और दूध उसीका सार है। मीठी और क्षारयुक्त सभी वस्तुओं को गाय विशेष रूप से खाती हैं जिनका सार दूध में खिंच आने से उनका दूध विशेष रूप से श्रेष्ठ हो जाता है।

गाय का दूध औषधि तो क्या, साक्षात् अमृत के समान होता है। इससे वात, पित्त, दाह, रक्त-पित्त, अतिसार, धातुक्षय, यक्ष्मा, मनोव्यथा, मद, जीर्णज्वर, पिपासा, पीलिया तथा उदर-शूल आदि न जाने कितने रोग दूर हो जाते हैं।

दूध की भाँति ही दूध का मट्ठा भी शीत ऋतु में मन्दाग्नि, वात-व्याधि, अरुचि, स्रोतों का अवरोध आदि रोगों में अमृत तुल्य सिद्ध होता है। इनके अतिरिक्त विष-पान, वमन, विषमज्वर, पाण्डुरोग, ग्रहणी, अर्श, अतिसार, प्रमेह, वायु, शूल, शोथ, प्यास, कृमि-रोग आदि तथा उदर की समस्त बीमारियाँ मट्ठे के इस्तेमाल से सर्वथा विनष्ट की जा सकती हैं। यथा :—

'शीतकालेऽग्निमान्द्ये च तथा वातामयेषु च ।
अरुचौ स्रोतसां रोधे तक्रं स्यादमृतोपमम् ।।
तत्तु हन्ति गरच्छर्दिप्रसेकविषमज्वरान् ।
पाण्डुमेदोग्रहण्यर्शोमूत्रग्रहभगन्दरान् ।।'

—आयुर्वेद

आयुर्वेद के एक ग्रन्थ 'वनौषधि चन्द्रोदय' में एक बहुत ही मूल्यवान दुग्ध-कल्प की चर्चा हुई है । उसमें लिखा है कि एक सौ पचीस गायों को प्रतिदिन उड़द के पत्ते या बिदारीकंद खिलाना चाहिये और उन १२५ गायों का जो दूध निकले वह २५ गायों को पिलाना चाहिये और उन गायों का जो दूध निकले वह ५ गायों को पिलाना चाहिये । उसके बाद उन ५ गायों का जो दूध निकले वह एक गाय को पिलाया जाय । उस एक गाय का जो दूध होगा उससे धातु-क्षय, राजयक्ष्मा आदि भयानक रोगों में अपूर्व लाभ होगा । रोगी के शरीर में एकदम नया खून, बल, ओज, चैतन्यता और विशुद्ध वीर्य उत्पन्न करके ऐसा दूध अल्प समय में ही शरीर को शक्ति का भण्डार बना देता है ।

दूध की चीनी का विशेष प्रभाव छोटी तथा बड़ी आँत में सड़ाँध पैदा करने वाले कीटाणुओं की वृद्धि

को रोकता है । यही कारण है कि दुग्ध-चिकित्सा या दुग्ध-कल्प पुराने रोगों को मूलतः नष्ट करने की शक्ति रखता है ।

समस्त जीर्ण रोगों में पोषण और पाचन की क्रियाओं में अव्यवस्था होती है, जिसके फलस्वरूप रक्त के गुणों तथा मात्रा, दोनों में न्यूनता आ जाती है । सुपाच्य और सुगमता से शरीर में आत्मसात् होने वाले खाद्य के नाते दूध शरीर को पुनः स्वस्थ करने के लिये सबसे उपयुक्त खाद्य है, क्योंकि वह तन्तुओं की वृद्धि में सहायक होता है और क्षतिग्रस्त कोषों की मरम्मत के लिये पर्याप्त सामग्री प्रस्तुत करता है । गाय के शुद्ध दूध के अंश और रक्त के कणों में थोड़ी ही भिन्नता रहती है । यही कारण है कि दुग्ध-चिकित्सा से रोगी के शरीर में इतनी जल्दी शुद्ध रक्त की वृद्धि होती है और स्थायी रूप से बल तथा स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है ।

दुग्ध-चिकित्सा के प्रारम्भ से ही रोगी के शरीर का वज़न बढ़ने लगता है । यदि रोगी का वज़न सामान्य से बहुत कम होता है तो साधारणतया दूध की मात्रा के अनुसार प्रति सप्ताह तीन से पाँच पौण्ड तक वज़न बढ़ जाता है ।

चिपका हुआ पेट, झुर्रियों में लिपटे हुये गाल, सिकुड़ी और अन्दर धँसी आँखें, दुग्ध-चिकित्सा से पुनः अपनी स्वाभाविक अवस्था में आ जाती हैं। इसके साथ ही साथ शरीर के दूसरे अंग भी सुडौल होने लगते हैं। ज्यों-ज्यों दुग्धाहार का प्रभाव शरीर पर पड़ता है, त्यों-त्यों आँखें स्वच्छ और चमकीली होने लगती हैं तथा मुख पर रक्त की लालिमा दौड़ने लगती है।

दूध में ही यह गुण है कि वह पतले को मोटा और मोटे को पतला, दोनों बना सकता है, 'Oriental Watchman' में एक बार निकला था कि अमेरिका के प्रसिद्ध डाक्टर जी० ए० हैरोप के मतानुसार वज़न को कम करने के लिये मलाई रहित दूध और केले का आहार बहुत ही अच्छा होता है। दस से पन्द्रह दिनों तक रोज़ केवल ६ केले और चार गिलास दूध जो मलाई रहित हो, दिया जाय। हो सके तो उस दूध का मट्ठा बनाकर दे। उसके बाद १५ दिनों तक एक या दो केला घटाकर उसके बदले एक या दो रसदार फल दे। एक समय कच्चा हरा साक या तरकारी भी दे। इस समय चोकर मिली एकाध रोटी और शहद भी दे सकते हैं। फिर १५ दिनों तक प्रथम क्रम

पर रखें, और इन दोनों क्रमों को तब तक चलावें जब तक मोटाई काफ़ी तौर पर कम न हो जाय। सामान्यतः प्रति सप्ताह १ से दो पाउण्ड अथवा महीने में २½ से ५ सेर तक वज़न घटना काफ़ी है। वज़न धीरे-धीरे ही घटना चाहिये।

दुग्ध-कल्प

आयुर्वेद में अनेक प्रकार के कल्प बताये गये हैं, जिनका प्रयोग जीर्णशीर्ण शरीर के पुनर्निर्माण में चिकित्सा-शास्त्री करते हैं। दीर्घकालीन अनुभवों के बाद आधुनिक ढंग के दुग्ध-कल्प को जिसका सम्यक् वर्णन नीचे की पंक्तियों में किया जा रहा है सर्वाधिक लाभदायक पाया गया है। इससे शरीर में बल-वीर्य की वृद्धि होती है और अंग-अंग में नया तेज फूट पड़ता है। पाचन-प्रणाली में एक नयी शक्ति आती है। क़ब्ज यदि स्थायी रूप से कभी ठीक हो सकता है तो एकमात्र दुग्ध-कल्प से ही ठीक हो सकता है। दुग्ध-कल्प का सबसे अच्छा प्रभाव गुर्दों पर तथा वीर्य और मूत्र-रोगों पर होता है। इससे गुर्दों का विष धुलकर साफ़ हो जाता है। पेट की सफाई आँखों में नयी चमक, तथा त्वचा की मल-निवारक शक्ति में वृद्धि होती है, साथ ही अनेक रोग जड़ से दूर हो जाते हैं और आयु बढ़ जाती है।

दुग्ध-कल्प, सभी रोगों की रामबाण चिकित्सा है, ऐसा समझना ग़लत है। ज्वर-रोग में दुग्ध-कल्प अनुकूल नहीं पड़ता। सुश्रुत के लेखानुसार ज्वर में दूध का सेवन एकदम मना है। ऐसा करने से रोगी के जान पर भी आ सकती है। दुग्ध-कल्प के करने व कराने वालों को इसका ख्याल रखना चाहिए।

दुग्ध-कल्प द्वारा शरीर का वज़न बढ़ाया जा सकता है। पर इस सम्बन्ध में विचारणीय प्रश्न यह है कि क्या इस प्रकार से बढ़ा हुआ वज़न स्थायी हो सकता है? अनुभव बतलाता है कि यदि दुग्ध-कल्प की समाप्ति के बाद रोगी, आरोग्य को अक्षुण्ण रखने के नियमों का ठीक-ठीक और कड़ाई के साथ पालन नहीं करता और पूरा-पूरा परहेज़ नहीं करता तो उसका दुग्ध-कल्प द्वारा बढ़ा हुआ वज़न कदापि टिक नहीं सकता।

दुग्ध-कल्प द्वारा शीघ्रता के साथ पुष्ट हुये शरीर के स्नायु-पुञ्ज स्थायी दृढ़ता प्राप्त नहीं करते और यही कारण है कि केवल दूध पीकर रहने वाले मनुष्यों से अधिक परिश्रम का काम नहीं होता। वे थोड़ी देर में ही थक जाते हैं। वे दूर तक दौड़ नहीं लगा सकते, तथा व्यायाम करते समय बेतरह हाँफने लगते हैं।

दुग्ध-कल्प से शरीर का वज़न तो जल्दी बढ़ता है, पर रोग-निवारण में समय काफ़ी लगता है। आरम्भ में तो प्रायः लाभ होता प्रतीत नहीं होता, परन्तु कुछ दिनों बाद लाभ होने लगता है। इस कल्प में आशा, विश्वास, एवं धैर्य की बड़ी ज़रूरत होती है। सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक मैकफ़ेडन लिखते हैं—"शुद्ध मन और धैर्य के साथ दूध का सेवन करने से सदा लाभ ही होगा। इससे हानि होते मैंने कभी नहीं देखा। बहुतों को मेरा यह कथन अतिशयोक्ति पूर्ण मालूम होगा, परन्तु है यह बिल्कुल सत्य। पहले पहल मुझे स्वयं दूध के सेवन से होने वाले लाभों में सन्देह था, पर जब सैकड़ों रोगियों को मैंने स्वयं उससे लाभ उठाते देखा तब मुझे दुग्ध-कल्प पर श्रद्धा हो गयी और यह बात समझ में आगयी कि जिस प्रकार दूध पीते बच्चे दूध पी-पीकर हृष्ट-पुष्ट शरीर वाले बनते हैं, उसी तरह बड़े भी दूध का सेवन करके मोटे-ताज़े और पुष्ट हो सकते हैं।"

दुग्ध-कल्प से लाभ होने में देर लगने का प्रधान कारण यह है कि अधिक समय तक ही दूध का सेवन करने से शरीर-स्थित मलों की उत्तम रीति से सफ़ाई होनी सम्भव है और तभी जठर एवं अंत्रादि पाँच-

नेन्द्रियाँ पुष्टता को प्राप्त होकर पाचन-शक्ति को बढ़ा सकती हैं जिससे रोगों का निवारण किया जाता है। इस तथ्य को इस तरह भी समझा जा सकता है कि लगातार कई वर्षों तक अन्नादि का भोजन करते रहने से हमारी पाचन-प्रणाली की नलिकाओं तथा अँतड़ियों में एक प्रकार की मैल जम जाती है जिसके कारण समय-समय पर विभिन्न व्याधियाँ उत्पन्न होती रहती हैं। यह गन्दगी कभी-कभी इतनी पुरानी हो जाती है कि उसमें सड़न उत्पन्न होकर उसमें से कई प्रकार की विषाक्त गैसें निकलनी आरम्भ हो जाती हैं जो शरीर की विभिन्न नालियों में प्रवेश कर रक्त को भी अपने सदृश ही विषाक्त बना देती हैं जिससे कितने ही भयानक रोग खड़े हो जाते हैं। इस मैल या गंदगी को धीरे-धीरे घुला-घुलाकर निकाल बाहर करना ही दुग्ध-कल्प का प्रमुख उद्देश्य होता है।

दुग्ध-कल्प से प्रायः पुराने रोग उखड़ते हैं और उखड़कर सदा के लिये चले जाते हैं। दुग्ध-कल्प से मानसिक रोग, संग्रहणी, प्यास, शूल, उन्माद, मूर्च्छा, भ्रम, वायुगोला, वस्तिरोग, बवासीर, रक्तपित्त, अतिसार, योनिरोग, ग्लानि, गर्भ-स्राव, दुर्बलता, श्वास,

कास, प्रमेह, सुज़ाक, वातपित्त, रक्त-विकार, तथा क्षय आदि में अच्छा लाभ होता है।

दुग्ध-कल्प में सावधानी

दुग्ध-कल्प आरम्भ करने से पूर्व यह अत्यन्त आवश्यक है कि दुग्ध-कल्प सम्बन्धी प्रत्येक नियम को भली भाँति जान लिया जाय और समझ लिया जाय, अन्यथा इस चिकित्सा में ग़लती करने से लाभ के बदले हानि होने की ही सम्भावना अधिक रहती है। अच्छा तो यह हो कि दुग्ध-कल्प किसी अनुभवी दुग्ध-चिकित्सक की देख रेख में रहकर उसी के द्वारा कराया जाय। दूध का कल्प सभी रोगों में समान रूप से गुणकारी सिद्ध नहीं होता, इसलिये दूध का कल्प आरम्भ करने से पूर्व रोगी के रोग को सभी दृष्टियों से ध्यान में रखते हुये यह विचार कर लेना चाहिए कि उसके लिये दूध का कल्प लाभदायक होगा अथवा नहीं। दूध में अनेक गुण होने के साथ ही साथ कुछ अवगुण भी होते हैं जिन पर यदि समुचित रूप से ध्यान दिये बिना ही दुग्ध-कल्प आरम्भ कर दिया जायगा तो लाभ की जगह हानि होनी स्वाभाविक है। उदाहरण के लिये फोड़ा-फुन्सी वाले रोगी को दुग्ध-कल्प उपयोगी न होगा। कारण, दूध कफ़ (Mucus) कारक होता है,

और घाव वाले रोगी को दूध देने से घाव में पीब की अधिकता होने की पूरी-पूरी सम्भावना रहती है। इसी तरह किसी-किसी अवस्था में दूध का वायुकारक होना भी पाया जाता है। अतः दुग्ध-कल्प आरम्भ करने से प्रथम इन सब बातों की छान-बीन भली भाँति कर लेनी चाहिए।

कल्प की तय्यारी

(१) सर्व प्रथम एक कुशल दुग्ध-कल्प दिलाने वाले चिकित्सक की तलाश कर लेनी चाहिए, जिसकी देख रेख में कल्प चालू किया जा सके।

(२) कल्प में आत्मविश्वास की ज़रूरत पड़ती है। अतः कल्प आरम्भ करते समय यह दृढ़ विश्वास रखना चाहिए कि दुग्ध-कल्प लाभ के लिये ही किया जाता है और उससे लाभ ही होगा, हानि नहीं।

(३) वैसे तो दुग्ध-कल्प साल के किसी भी महीने में, जब जरूरत हो, आरम्भ किया जा सकता है, परन्तु फागुन-चैत एवं क्वार-कातिक के महीने दुग्ध-कल्प के लिये अधिक उपयुक्त साबित हुये हैं।

(४) कल्प-स्थान किसी वाटिका, उपवन आदि खुली जगह में हो तो अच्छा रहेगा। शहर या घनी-बस्ती

की भीड़-भाड़ में रहकर इस कल्प को न आरम्भ किया जाय। कल्प का स्थान ऐसी जगह पर होना चाहिए जहाँ पञ्च महाभूतों—आकाश, तेज, वायु, जल एवं पृथ्वी, का पूर्ण साम्राज्य हो, और जहाँ प्रकृति के कार्य में किसी प्रकार की बाधा न उपस्थित होती हो। अभिप्राय यह है कि कल्प-काल में स्वच्छ भूमि, शुद्ध वायु, सूर्य प्रकाश, तथा निर्मल जल आदि पर जितना भी ध्यान दिया जायगा कल्प उतना ही सफल होगा।

(५) रोगी को चाहिए कि दुग्ध-कल्प आरम्भ करने के पहले वह अपने शरीर को दूध को आत्मसात् करने के क़ाबिल बना ले। इसके लिये उसको अपने साधारण अन्नादि के भोजन में कुछ दिन पहले से ही धीरे-धीरे कमी करते-करते केवल दूध और फल पर आ जाना चाहिए और बाद में फल को भी छोड़कर केवल दूध लेने लग जाना चाहिए और नियमपूर्वक दुग्ध-कल्प आरम्भ कर देना चाहिए।

अथवा

(६) कल्प को आरम्भ करने के पहले दो या तीन दिनों का पूर्ण उपवास कर लेना चाहिए। उपवास के दिनों में पाँच सेर से लेकर सात सेर तक शुद्ध जल

पीना नितान्त आवश्यक है। जल में यदि कागज़ी नींबू का रस मिलाकर पिया जाय तो और भी उत्तम है। उपवास काल में यह भी ज़रूरी है कि रोगी सुबह शौच से लौटने के बाद पेड़ू पर गीली मिट्टी की उष्ण-कर पट्टी ३० मिनट तक रखने के बाद गुनगुने पानी का एनिमा ले। इन प्रयोगों से मलाशय और अँतड़ियों की सफ़ाई पूर्ण रूप से हो जाती है। राजयक्ष्मा-रोग में उपवास वर्जित है।

गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी पेड़ू पर इस प्रकार लगाइए :—

साफ़ मिट्टी को कूट-पीस कर चलनी से छान लेना चाहिए फिर उसमें ठंढा पानी मिला-मिला कर किसी काठ के डण्डे की सहायता से गूँधे आटे की तरह बना लेना चाहिए। अब एक १०-१२ इंच लम्बा और ६-७ इंच चौड़ा मोटा कपड़ा लेकर उस पर सेर डेढ़ सेर मिट्टी को आधे इंच की मोटाई में फैलाना चाहिए और उसे उठा कर मिट्टी की तरफ से पेड़ू पर रख कर उस पर ऊनी कपड़ा लपेट देना चाहिए। इस तरह मिट्टी त्वचा को छूती रहेगी और थोड़ी ही देर में गरम हो जायगी। २० मिनट से ३० मिनट तक यह मिट्टी की पट्टी लगी रहनी चाहिए। उसके बाद उसे

उठा कर पेड़ू को गीले कपड़े से पोंछ कर साफ़ कर ना चाहिए और उस स्थान को हाथ की हथेली से गड़ कर गरम कर देना चाहिए।

एनिमा इस तरह लीजिए :—

किसी तख्ते या खाट पर लेट कर और पैताने ो सिरहाने से चार इंच ऊँचा रख कर एनिमा लेना ाहिए। एनिमा का पात्र लेटने के स्थान से ३ फीट ी ऊँचाई पर ढाई सेर के लगभग गुनगुना गर्म पानी र कर टाँगना चाहिए और टोटी से थोड़ा पानी काल कर उसे गुदा के रास्ते से आँतों में जाने ा चाहिए। जितना पानी जा सके उतना पानी ने देने के बाद १० से २० मिनट तक रुक कर शौच ाना चाहिए।

यदि एनिमा के पानी में ८-१० बूँद कागजी नींबू रस भी निचोड़ दिया जाय तो सफाई अच्छी ती है।

वज़न बढ़ाने के लिए दुग्ध-पान करने के सम्बन्ध यह बात खास तौर से याद रखनी चाहिए कि जब कित्सा के अन्य प्रयोगों द्वारा रोगी का शरीर रोग रहित हो जाय तभी उसका वज़न बढ़ाने के लिये दुग्ध-कल्प देना चाहिए। हाँ, कुछ ऐसे भी रोगी

होते हैं जिनका इलाज करने के लिये सर्व प्रथम उन वज़न बढ़ाने की जरूरत पड़ती है। उस हालत पहले उनको दूध का कल्प दे देना चाहिए।

(७) दुग्ध-कल्प से लाभ का क्रम जानने के लि दुग्ध-कल्प आरम्भ करने के प्रथम रोगी का वज़ ऊँचाई, छाती, गर्दन, भुजदण्ड एवं जंघा आदि मोटाई को नाप कर नोट कर लेना चाहिए। इन चीजों की कल्प-काल में आगे चल कर जरू पड़ती है।

(८) दुग्ध-कल्प आरम्भ करने के प्रथम दे काल, रोगी की प्रकृति, दूध की मात्रा एवं उसके के समय पर भी पूरे तौर से विचार कर लेना चाहि बिना इन सब बातों के समझे-बूझे दुग्ध-कल्प कद नहीं आरम्भ करना चाहिए।

दुग्ध-कल्प के लिये सर्वश्रेष्ठ दूध

दुग्ध-कल्प के लिये उन स्वस्थ बकरियों का त दूध सर्वश्रेष्ठ माना जाता है जो स्वच्छन्द रूप जंगलों और चरागाहों में चरती फिरती हैं और को घरों में कैद करके उनकी प्रकृति के प्रति अन्न-दाना आदि पर नहीं रखा जाता है। इसी

दि बकरी के दूध की जगह गाय का दूध, दुग्ध-कल्प लिये लेना है तो उस गाय का स्वस्थ होना तथा सका स्वच्छन्द रूप से वनचारी होना आवश्यक है। ारण, उन गायों बकरियों का दूध जिनको वनों, र्वतों और चरागाहों में छोड़कर उनको अपने मन का ारा चरने की आजादी दे दी जाती है, बनिस्बत नके जिनको खूँटों से बाँधकर दाना घास खिलाया ाता है, उत्तम, शुद्ध, रासायनिक, स्वास्थ्यवर्द्धक एवं शेष गुणकारी होता है। वनचारी गाय-बकरियों को नेक प्रकार की औषधिवाली घासों एवं लतापत्रों को रने का मौका मिलता है, इस कारण उनका औषधि-ण, दूध में आजाता है, जिससे दूध असाधारण रूप गुणकारी बन जाता है जो पीने पर शीघ्र तथा धिक लाभ पहुँचाता है।

दुग्ध-कल्प के लिये प्रतिदिन प्रतिसमय तुरत का हा हुआ ताजा धारोष्ण दूध मिलता रहे तो फिर या कहना। नहीं तो सवेरे का दुहा हुआ दूध ही दिन र काम में लावे, और दूसरे दिन पुनः ताजा दूध हावे। अथवा सुबह और शाम दोनों वक्त ताजा दूध हाकर काम में लावे। सुबह का दुहा दूध यदि दोपहर ता तीसरे पहर तक रखना हो तो दूध से भरे बर्तन को

बर्फ में दबाकर रखने से, या बर्फ के अभाव में दूध
बर्तन के चारों तरफ मोटा भीगा कपड़ा लपेट देने
उस बर्तन का दूध खराब न होगा। दुग्ध-कल्प
हमेशा कच्चे दूध का ही व्यवहार होना चाहिए
औटाया हुआ दूध कल्प में प्रयोग नहीं किया जाता
इसके अतिरिक्त कल्प वाले दूध में मिश्री, चीनी आ
मिलाकर पीना भी सख्त मना है। अत्यन्त ठंढा दू
कभी न पीना चाहिए। बर्फ में रखा हुआ दूध काप
ठंढा हो जाता है, इसलिए उसे थोड़ा गुनगुना कर
पीना उत्तम होगा। धारोष्ण दूध जितना गरम होत
है उतना ही गुनगुना उस दूध को भी कर ले
चाहिए। मतलब यह कि दूध पीने वाले मनुष्य
शरीर और दूध दोनों की उष्णता सम होनी चाहि
तभी दूध पीने का पूरा-पूरा लाभ हो सकेगा। दू
गरम करने की तरकीब यह है :—

दूध के बर्तन को सीध आग पर न रखें, बल्कि पह
कड़ाही या खुले मुँह के बर्तन में पानी भरकर खौलावे
तत्पश्चात दूध से भरे पात्र को उस खौलते हुये ज
में रख दें। ऐसा करने से वह दूध भी थोड़ी देर में ज
की तरह ही खौलने लगेगा। फिर उसे उतार क
ठंढा करलें और काम में लावें। ध्यान रहे, द

को अधिक देर तक कदापि खौलता रहने न दें।

दूध देने वाले जानवरों का रंग जो पृथक्-पृथक् होता है, उसमें भी एक प्राकृतिक रहस्य छिपा हुआ है। वह रंग केवल सुन्दरता के लिये ही नहीं होता, अपितु उन जानवरों के रंगों का प्रभाव उनके दूध पर भी पड़ता है। सूर्य-किरण-चिकित्सा-पद्धति के अनुसार जिस-जिस रंग का जो-जो प्रभाव बताया गया है, उस-उस रंग के जानवरों के दूध का वही-वही प्रभाव समझना चाहिए। उदाहरणार्थ, पीले और काले रंग के जानवरों का दूध यकृत तथा पेट के रोगों में लाभकारी होता है। उजले रंग के पशुओं का दूध कफकारक होता है, क्योंकि उसमें पोटैशियम और फॉस्फ़ोरस की मात्रा अधिक होती है। लाल रंग के जानवरों का दूध रक्त में लाल परमाणुओं की वृद्धि करता है। मुक्त वायु और आतप में विचरण करने वाले पशुओं के दूध में खाद्योज (विटामिन्स) अधिक होते हैं विशेषकर विटामिन 'डी'।

बूढ़े और जवान जानवरों के दूधों में भी काफी अन्तर होता है। जवान जानवरों का दूध ओजस और पुष्टिकारक होता है, परन्तु वृद्ध जानवरों का दूध निःसत्व एवं रोगोत्पादक।

जानवर जब क्रोधयुक्त हो, या किसी कारणवश रञ्ज में हो, जैसे बच्चे के मर जाने पर, तब उस वक्त उसका दूध दुह कर पीने के काम में कदापि न लाना चाहिये, क्योंकि उस वक्त के दुहे हुए दूध में विष की उत्पत्ति हुई रहती है।

दूध का स्पर्श जमीन से न होने दें। उसका स्पर्श वायु से भी न होना चाहिए। अतः दूध को सदैव भली भाँति ढक कर किसी आलमारी आदि सुरक्षित स्थान में रखना चाहिए।

दुग्ध-कल्प विधि

(१) दुग्ध-कल्प आरम्भ करने के बाद से जब तक उसकी समाप्ति न हो जाय, दूध के अतिरिक्त अन्य किसी भी खाद्य वस्तु का सेवन न करना आवश्यक है। इस सम्बन्ध में यह बात न भूलनी चाहिए कि दूध स्वयं पूर्ण भोजन है और उसमें शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करने वाले सभी आवश्यक तत्त्व मौजूद होते हैं, अतएव दूध के साथ-साथ अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन करना व्यर्थ है, साथ ही हानिकारक भी। कारण, ऐसा करने से, शरीर को स्वभावतः जितने तत्त्वों की आवश्यकता होती है, उनमें कमीबेशी

हो जायगी, जो होना नहीं चाहिए। क्योंकि शरीर में तत्त्वों की समता रहने से ही उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। कल्प के दिनों में जल पीना भी वर्जित है।

(२) दूध का कल्प जिन दिनों चल रहा हो, उन दिनों अपनी प्रकृति दुधमुहें बच्चे जैसी बनाये रखने की कोशिश करनी चाहिए। उन्हीं के जैसा सदा प्रफुल्लित रहकर हँसना-बोलना तथा आनन्दित रहना चाहिए। संसार को असार नहीं, सारयुक्त समझना चाहिए और उसकी सभी बातों और वस्तुओं को आशा और श्रद्धा की दृष्टि से देखना चाहिए। निराशा और अविश्वास को तो पास फटकने भी न देना चाहिए। काम, क्रोध, तथा मोहादि षट् रिपुओं से दूर रहना चाहिए। सारांश यह कि एक स्वस्थ शिशु जिस प्रकार बालोचित आचरण करता है, उसी प्रकार जहाँ तक बने, स्वास्थ्य और आरोग्य की कामना करने वाले दुग्धाहारी को आचरण करना चाहिए।

(३) कल्प के दिनों में पूर्ण विश्राम करने से अधिक लाभ होता है। परन्तु यदि रोगी चलने-फिरने से मजबूर न हो तो यह पूर्ण विश्राम अनिवार्य नहीं

है। उस दशा में नित्य का काम-काज और थोड़ा व्यायाम भी यदि कर लिया जाय तो कोई हर्ज नहीं है। पर कुछ दुग्ध चिकित्सकों का कहना है कि दूध के कल्प में आरम्भ में दो-एक सप्ताह बालकों की भाँति यदि शय्या पर लेटकर पूर्ण विश्राम किया जा सके तो करना चाहिए और कोई श्रम का काम न करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर अधिक पुष्ट होता है और रक्त अधिक बनता है। उनका अनुभव है कि विश्राम के साथ दुग्ध-कल्प करने से शरीर की जितनी परिपुष्टि एवं उसमें रक्त की जितनी वृद्धि होती है उतनी महीनों के सपरिश्रम कल्प में होनी मुश्किल है। कारण, विश्राम करने से शरीर की जीवनी शक्ति व्यर्थ नष्ट नहीं होती और वह सब की सब शरीर के पोषण एवं शुद्धि में खर्च होती है जिससे आशातीत लाभ होता है। अतः कल्प के दिनों में बिस्तर पर शान्त रूप से पड़ा रहकर विश्राम करना लाभदायक है। तात्पर्य यह कि उन दिनों जहाँ तक हो सके, शक्ति का सञ्चय करना चाहिए, व्यय नहीं। अधिक बोलना, अधिक पढ़ना, अधिक चलना फिरना आदि सब बन्द कर देना चाहिए। प्रश्न हो सकता है कि जब हम कल्प के दिनों में उपर्युक्त

रीति से शरीर को बिना हिलाये-डुलाये एक स्थान पर जड़वत् पड़े रहेंगे तो हमारा पिया हुआ दूध पचेगा कैसे, तथा दूध का अधिकाधिक सेवन सम्भव कैसे हो सकेगा। परन्तु अन्य खाद्य पदार्थों की अपेक्षा दूध के भोजन में यही एक विशेषता है, कि अन्य खाद्य-पदार्थों के पचने के लिये शरीर को थोड़ा बहुत श्रम करने की आवश्यकता पड़ती है, परन्तु इसके विपरीत दूध के उत्तम पाचन के लिये श्रम की नहीं, अपितु पूर्ण विश्राम की अधिक जरूरत होती है। यही नहीं, बल्कि दुग्ध-कल्प के दिनों में उचित विश्राम न करने से कभी कभी भयानक हानि भी उठानी पड़ती है।

(४) दुग्ध-कल्प के दौरान में यह भी जरूरी है कि रोज़ नियमित रूप से गुनगुने पानी से स्नान किया जाय। इस क्रिया के बिना कल्प का काम अधूरा ही समझना चाहिए। यह स्नान सुबह ७ बजे और १० बजे के भीतर होना चाहिए। यदि रोगी को नींद न आती हो तो सायंकाल को भी यह स्नान किया जा सकता है। इससे नींद अच्छी आयेगी। स्नान की विधि यह है :—

किसी एकान्त स्थान में एक बड़ स्नान-टब (Full Bath-Tub) में रोगी के शरीर के तापमान के

बराबर गरम पानी भरे और उसमें रोगी को एकदम नंगा करके लिटा दें। इसके बाद उसके अंग प्रत्यंग को बारी बारी से मलें। स्नानोपरान्त रोगी के समूचे शरीर को गीले कपड़े से रगड़-रगड़ कर पोंछ दें और स्वच्छ कपड़ा पहना दें। पहले दिन यह स्नान केवल १५ मिनट तक होना चाहिए। परन्तु दूसरे दिन से ५-५ मिनट बढ़ाते-बढ़ाते एक घंटे तक हो सकता है। स्नान का समय बढ़ाने के साथ साथ यदि जल का तापमान भी क्रमशः धीरे धीरे प्रतिदिन सहने योग्य तापमान तक बढ़ाया जा सके तो अधिक लाभ होगा।

(५) दुग्ध-कल्प में किसे, कितना, कितनी बार कितनी देर बाद, तथा कैसे दूध लेना चाहिए, अब इस पर विचार किया जाता है—

एक अमेरिकन दुग्ध-चिकित्सक के मतानुसार रोगी जितने फुट लम्बा हो उसे उतने ही सेर दूध २४ घंटों में पी जाना चाहिए, और जितने सेर दूध उसे २४ घंटों में पीना है उसके दो तिहाई को दिन में तथा एक तिहाई को रात में पीना चाहिए, और जितने सेर दूध उसे २४ घंटों में पीना है, उतने ही औंस दूध प्रतिबार, आध-आध घंटे के अन्तर से पीना

चाहिए। मान लीजिए कि एक रोगी की लम्बाई जो दूध का कल्प करना चाहता है, ६ फुट है, तो उसे २४ घंटों में (६ बजे सुबह से लेकर दूसरे दिन ६ बजे सुबह तक) ६ सेर दूध पीना होगा। इसमें से ४ सेर दिन में तथा बाकी २ सेर रात्रि में पीना चाहिए। परन्तु कई कारणों से दुग्ध-कल्प के लिये उपर्युक्त दुग्ध परिमाण-निर्धारण से भारतीय दुग्ध-चिकित्सकों को मतभेद है। पहला कारण तो यह है कि उपवास के बाद दुग्ध-कल्प की व्यवस्था होने पर उपवास तोड़ने के पहले ही दिन एकाएक ६ सेर दूध पीने की राय देना, कई बार में थोड़ा-थोड़ा करके ही सही, युक्तियुक्त नहीं कहा जा सकता। कारण, जब पेट कुछ दिनों से काम न करने का आदी हो तो उसे एकाएक ज्यादा काम देकर उससे ठीक-ठीक और उत्तम पाचन की आशा करना, बुद्धि में आनेवाली बात नहीं है। बल्कि चाहिए तो यह कि पेट को उपवास के बाद थोड़ा थोड़ा काम देकर उसकी शक्ति बढ़ाते हुए अन्त में पूरा काम लेने लग जाया जाय। दूसरा कारण मतभेद का यह है कि जब रोगी को उसकी इच्छा के विरुद्ध जबर्दस्ती टाइमटेबुल के मुताबिक ढेर सा दूध गले से नीचे उतारने के लिये

बाध्य किया जायगा तो उस दूध के ठीक तरह से न पचने पर रोगी के शरीर में कई प्रकार के उपद्रव, जैसे सिर में चक्कर आना, पेट में वायु बनना आदि का खड़ा हो जाना सम्भव है। इसलिए अच्छा होगा कि दुग्ध-कल्प में दूध की मात्रा धीरे धीरे बढ़ाई जाय। ऐसा करने से दुग्ध-कल्प का मन्तव्य सिद्ध होने के साथ साथ कल्प के दिनों में होने वाले उपद्रवों का ज़ोर बहुत कुछ कम हो जायगा। मतभेद का तीसरा कारण यह है कि लम्बाई के अतिरिक्त मनुष्यों की परस्पर प्रकृति में भी भिन्नता होती है, अवस्था में भी भिन्नता होती है। ऐसी दशा में कल्प में प्रत्येक मनुष्य को कितना दूध पीना चाहिए, यह ठीक ठीक निश्चय करना कठिन है। एक ही लम्बाई के दो व्यक्तियों में एक, सेर भर भोजन सुगमता के साथ पचा सकता है, और दूसरे से पाव भर भोजन भी मुश्किल से खाया जा सकता है। इसी प्रकार कोई बूढ़ा है, कोई जवान, कोई स्त्री है, कोई पुरुष, कोई दुर्बल है तो कोई हृष्टपुष्ट। भला सबके लिये दूध का परिमाण एकसा कैसे निर्धारित किया जा सकता है? अतः सर्वोत्तम तो यह है कि दुग्ध-कल्प का करनेवाला, अपनी प्रकृति के अनुकूल, अपनी आवश्यकता स्वयं

समझकर दूध का परिमाण निर्धारित कर ले और उसी के अनुसार चले। बाद में जैसे-जैसे आवश्यकता बढ़ती जाय, दूध का परिमाण भी उसी के अनुसार बढ़ाता जाय।

उपवास के बाद दूध का कल्प आरम्भ करने पर पहले दिन थोड़ा-थोड़ा करके ३-४ सेर से अधिक दूध नहीं पीना चाहिए। दूसरे दिन साढ़े चार-पाँच सेर कर दे, और उसके बाद जितना हज़म हो सके उसी के अनुसार दूध की मात्रा बढ़ाता जाय।

यदि कल्प बिना उपवास के आरम्भ करना है तो भी पहले दिन तीन या चार सेर ही दूध लेवे। आध-आध घंटे बाद आध-आध सेर दूध पीना ठीक रहेगा पर जिस समय दूध लेने की इच्छा और रुचि न हो, उस समय दूध न लेना ही ठीक है। इसी रीति से सुबह ५ बजे से दिन के ९ बजे तक दो सेर दूध मजे से पिया जा सकता है। इसके बाद एक या दो घंटे दूध का पीना बन्द करके पुनः ऊपर बताई गई विधि से दूध पीना आरम्भ कर देना चाहिए, और जब इस तरह से लगभग सेर या डेढ़ सेर दूध और पिया जा चुके तब फिर दूध का पीना बंद कर दे और संध्या तक दूध का लेना बंद रखे। तत्पश्चात् पुनः उपर्युक्त

रीति से दूध पीना आरम्भ कर दे और सेर भर के लगभग दूध लेकर, रात्रि में दूध पीना बन्द रक्खे।

दो दिन बाद दूध का परिमाण प्रतिदिन सेर भर के हिसाब से बढ़ाकर पाँच सेर, छः सेर या सात सेर कर देना चाहिए। और यदि सुबह सात बजे से दूध पीना शुरू किया जाय तो १० बजे दिन तक तीन सेर दूध पिया जा सकता है। फिर थोड़ा रुककर ग्यारह-साढ़े ग्यारह बजे दिन से पुनः दूध पीना आरम्भ कर दे, और एक या डेढ़ बजे दिन तक पीता रहे। फिर संध्या को सात बजे से आरम्भ करके आठ बजे तक पिये और रात्रि में दूध पीना बंद रखे। इसी रीति से सात सेर दूध नित्य पिया जा सकेगा।

यहाँ पर यह बता देना आवश्यक जान पड़ता है कि यह कोई जरूरी नहीं है कि ऊपर जो दूध पी[ने] के प्रोग्राम दिये गये हैं उनका अक्षरशः पालन कि[या] जाय और अपने मन का प्रोग्राम न बनाया जाय, अपि[तु] अच्छा तो यही होगा कि प्रत्येक दुग्ध-कल्प करने वा[ले] द्वारा अपने सुभीते के अनुसार उपर्युक्त प्रोग्राम में थो[ड़ा] हेर-फेर करके एक अच्छा-सा उपयोगी प्रोग्राम ब[ना] लिया जाय और उसी के अनुसार कल्प चलाया जाय। इस सम्बन्ध में केवल यही एक बात याद रखने

है कि आध-आध घंटे के बाद आधा-आधा सेर दूध जरूर पिया जाय।

तीन या चार दिनों तक छः-सात सेर दूध पीने के बाद यदि शरीर में शक्ति हो और दूध के बढ़ाने की जरूरत मालूम पड़े तो प्रति दिन एक-एक सेर दूध बढ़ाकर दस सेर तक बढ़ाया जा सकता है। पर फिर भी उत्तम यही है कि जितना दूध सुगमतापूर्वक नित्य बढ़ाया जा सके, उतना ही बढ़ाया जाय। जबर्दस्ती बिल्कुल नहीं करनी चाहिए। जो दस सेर या इससे भी अधिक दूध रोज पीकर पचा सकते हों उन्हें बीच बीच में खाली समय देने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। उन्हें तो प्रातःकाल से लेकर रात्रि के सोने के समय तक प्रत्येक आध घंटा के बाद आध सेर दूध पीते रहना चाहिए।

अमेरिका में कितने ही रोगियों के प्रतिदिन २५ सेर, ३० सेर तथा ३२ सेर तक दूध पिये जा सकने का 'रेकार्ड' है। परन्तु हम भारतवासियों को इतना अधिक दूध पीने का प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि इस देश के निवासियों के शरीर का पोषण सात-आठ सेर दूध में ही भलीभाँति हो जाता है।

कल्प में दूध पीने की भी विशेष विधि है जिसका जान लेना नितान्त आवश्यक है।

शुद्ध, ताजा दूध किसी साफ़ शीशे या चाइना मिट्टी के पात्र में लेकर पहले हिलाइए, फिर चाय वाले चम्मच से एक-एक चम्मच दूध उठाकर मुँह में डालते जाइये और उसे थोड़ी-थोड़ी देर तक मुँह में रोककर मुँह से निकली लार मिलाने के बाद गले के नीचे उतारते जाइये। दूध का घूँट मुँह में लेकर उसे भोजन के ग्रास की तरह चबाने से उसमें मुँह की लार भली भाँति और आप से आप मिश्रित हो जाती है। इस तरह से आध सेर दूध पीने में ३ मिनट से ५ मिनट तक का समय लगाना चाहिए। एक साँस में पाव-आध सेर दूध 'गट-गट' करके गले से नीचे उतार देना, जैसा प्रायः साधारणतः लोग करते हैं, हानिकारक है। ऐसा करने से पेट रबड़ की थैली की तरह फूल जाता है, और इस प्रकार पिया हुआ दूध बड़ी कठिनाई से पचता भी है। क्योंकि वह पेट में पहुँच कर आवश्यक पाचक रस के अभाव में जो उसे मुँह की लार के रूप में प्राप्त होता है, थक्का-सा बना पड़ा रहता है, और पेट के लिये एक बोझ बन जाता है। अतः पिये हुए दूध के प्रत्येक परमाणु को पेट के पाचक रस के साथ अच्छी

तरह मिलाने के लिये और इस तरह उस दूध को शीघ्र पचाने के लिये यह निहायत ज़रूरी है कि दूध को उपर्युक्त विधि से थोड़ा-थोड़ा घूँट-घूँट करके देर तक पिया जाय।

जब दुग्ध-कल्प चल रहा हो और पेट में कुछ गड़-बड़ हो तब बीच-बीच में, दिन में कम से कम चार बार कागज़ी नींबू या संतरे का रस चूस लेना अधिक हितकर होता है। इससे दूध पचने में बड़ी सहूलियत होती है। प्रातःकाल जलपान के समय एक नींबू चूस लिया जाय और तब दूध पीना आरम्भ किया जाय, तथा शाम को सोने से पहले भी एक आध नींबू चूस लिया जाय तो भी काफी होगा।

एक बात और। कल्प में दूध को पचाने के लिये औषधियों का व्यवहार भूले से भी नहीं करना चाहिए। इससे बड़ी हानि होती है और लाभ कुछ भी नहीं होता। प्रायः वैद्य लोग अपने रोगियों को दूध के साथ कुछ दवाइयाँ खाने को देते हैं और कहते हैं कि उन दवाओं के जोर से उनके रोगी अधिक दूध पीकर हज़म कर सकेंगे। पर इस प्रलोभन में कदापि नहीं पड़ना चाहिये और दूध को बिना दवा के ही पीकर अधिका-धिक लाभ उठाना चाहिए।

कल्प-काल के उपद्रव और उनका शमन

दुग्ध-कल्प के दिनों में रोगियों के शरीर में कभी-कभी जो छोटे बड़े उपद्रव दृष्टिगोचर हो जाया करते हैं, उन्हें उपद्रव न समझ कर, शरीर में छिपे हुये रोगों का स्वास्थ्यप्रद उभाड़ समझना चाहिए जिनका होना इस बात का प्रमाण है कि दुग्ध-कल्प शरीर में अच्छा काम कर रहा है। यदि कल्प आरम्भ करने के पूर्व रोगी अपने शरीर को उपवास तथा एनिमा द्वारा धो-पोंछकर साफ़ कर लेता है और तब दूध लेना शुरू करता है तो कल्प के बीच में उपर्युक्त उभाड़ अपना ज़ोर कम देखायेंगे और रोगी को अधिक तकलीफ़ नहीं देंगे। अतः उभाड़ के दिनों में रोगी को धैर्य से काम लेना चाहिये और निम्नलिखित उपायों और उपचारों द्वारा उनसे छुट्टी पाना चाहिए।

(१) कल्प के दिनों में यदि दूध पेट में जाकर वायु उत्पन्न करे और 'गुड़गुड़' शब्द करे तो इस दोष को दूर करने का सबसे सहज उपाय यह है कि प्रातः काल दूध का सेवन आरम्भ करने से एक घंटा पहले दो चम्मच ठंढे जल में एक या आधा कागज़ी नींबू का रस निचोड़ कर पी जायँ। और यदि गुड़गुड़ाहट की तकलीफ़ अधिक हो तो जब-जब दूध पियें, उसमें पाँच

या सात बूँद नींबू का रस मिलाकर उसे खट्टा करके पियें, लाभ होगा। यह दोष, दिन में दोपहर को दूध के बदले थोड़ी-थोड़ी देर के अन्तर से मट्ठा पीने से भी दूर हो जाता है। यदि इन उपचारों से पेट की गुड़-गुड़ाहट शान्त न हो तो दूध का पीना एकदम बंद करके दो-तीन दिनों का उपवास कर डाले और उसके बाद दूध का पीना पुनः चालू कर दे। ऐसा करने से यह दोष जरूर दूर हो जायगा और दूध हज़म होने लगेगा।

(२) दूध पीने में अरुचि का होना दूसरा दोष है जो कल्प के दिनों में रोगियों को प्रायः सताता है। पेट में अम्लतत्त्व की कमी हो जाने के कारण दूध से अरुचि उत्पन्न हो जाती है जो नींबू का रस पानी में मिलाकर पी लेने अथवा एकाध संतरा या नारंगी खा लेने से ही आसानी से दूर की जा सकती है। जब दूध से अरुचि न हो तो बिना जरूरत नींबू का रस सेवन करना या संतरा-नारंगी खाना ठीक नहीं है। पर जब अरुचि पुनः उत्पन्न हो जाय, तब फिर, जब तक वह जाती न रहे, तब तक नींबू का रस थोड़ा पानी मिला-कर बराबर पीते रहना चाहिए। या दिन में दो बार दूध में मधु मिलाकर भी पिया जा सकता है। या दूध

की जगह सेर पीछे पाव भर पानी मिला हुआ मट्ठा लें। इससे अरुचि ज़रूर दूर हो जायगी। अरुचि दूर हो जाने पर पुनः दूध का लेना आरम्भ कर देना चाहिए और इन सब चीज़ों का लेना त्याग देना चाहिए।

(३) कल्प के दिनों में कभी-कभी पेट फूलकर तन जाता है जिससे तकलीफ़ होने लगती है, पर यह तकलीफ़ स्थायी नहीं होती, अपितु धीरे-धीरे दूध पीने का अभ्यास होने के साथ-साथ शान्त हो जाती है। ऐसी अवस्था होने का कारण यह है कि दूध में जो जल का भाग रहता है उसके कारण पेट में अफ़रापन आ जाता है। यह जल का भाग जैसे शरीर में रक्त द्वारा आत्मसात् होता जायगा वैसे-वैसे पेट का अफरा-पन दूर होता जायगा। दूध पीने का अभ्यास हो जाने पर यह दोष प्रायः ज़रूर मिट जाता है। दूध का अभ्यास होने में चार दिन से लेकर चौदह दिन तक लगते हैं। जो रोगी चटपटी और नशीली चीज़ों, जैसे अधिक मीठा, मिर्च-मसाला, मांस, चाय, शराब आदि का सेवन करने वाला होता है उसे दूध पीने का अभ्यास पड़ने में ज़रा देर लगती है, और सच पूछिए तो उन्हें ही कल्प-काल के उपद्रव अधिक सताते हैं।

फिर भी यदि पेट फूलने से अधिक तकलीफ महसूस होने लगे तो दूध पीने के प्रथम थोड़ा सा नींबू का रस चूस लेने से तकलीफ़ अवश्य दूर हो जायगी, और यदि पेट फूलने के साथ-साथ पेट में दर्द भी होता हो तो स्वर बदल दें, साथ ही पेट पर गरम और ठंढे पानी की पट्टी बारी-बारी से रखकर उसे सेंकें। स्वर बदलने के लिये जो स्वर चलता हो उस करवट थोड़ी देर लेट जायँ, स्वर बदल जायगा।

(४) बहुत से रोगियों को शुरू शुरू में दूध कब्ज करता है। उस कब्ज को दूर करने का उपाय यह है कि जब ऐसी अवस्था हो जाय तब दूध का पीना बंद हरगिज न करे बल्कि दूध का परिमाण और बढ़ा दे। ऐसा करने से बड़ी आँत धुल धुला जायगी और उसी के साथ कब्ज भी दूर हो जायगा। और यदि दूध का परिमाण बढ़ाने पर भी कब्ज दूर न हो तो अपनी रुचि के अनुसार कोई रसदार फल, विशेषतया नींबू जाति के खट्टे फल, दूध पीने के पहले खावे। सूखे मेवों में किशमिश, मुनक्का और अन्जीर भी लिये जा सकते हैं। इस सम्बन्ध में दो बातों का ध्यान रखना जरूरी है। प्रथम यह कि जब कब्ज को दूर करने के लिये फल का प्रयोग किया जाय तब उसके साथ-साथ या

बाद में उसी काम के लिये दूध का परिमाण नहीं बढ़ाना चाहिए। दूसरे यह कि जब उपर्युक्त उपचारों से कब्ज दूर हो जाय तब उसके बाद पूर्ववत् दूध का पीना आरम्भ कर देना चाहिए और फलादि का लेना छोड़ देना चाहिए।

यदि इतने पर भी कब्ज न मिटे तो दो-तीन दिनों का उपवास करके दोनों वक्त एनिमा लेकर पेट साफ़ करे और कब्ज दूर हो जाने पर फिर पूर्ववत् दूध पीना आरम्भ कर दे। कब्ज को दूर करने के लिये किसी प्रकार की औषधि का व्यवहार भूले से भी न करे और न जुलाब ही ले।

कब्ज़ अधिक कड़ा होने पर क्रामोपैथी रीत्यानुसार तय्यार किया हुआ पीले या नारंगी रंग की बोतल का पानी दिन में तीन-चार खुराक पीना चाहिए। इससे अवश्य लाभ होगा।

(५) किसी-किसी रोगी को दुग्ध-कल्प के आरम्भ में दस्त आने लगते हैं। उस वक्त गुनगुने पानी का एनिमा लेकर बड़ी आँत में भरे हुये मल को साफ कर देना चाहिये, अथवा दूध में, इसके परिमाण का चौथाई मट्ठा मिलाकर सेवन करना चाहिए। या हल्के नीले रंग की बोतल का पानी ढाई-ढाई तोला दिन में चार

बार पीना चाहिए। इससे दस्त में यदि ख़ून भी आता होगा तो वह भी बंद हो जायगा। यदि इन उपचारों के बाद भी दस्त न बंद हों तो दूध का सेवन दस्त रुकने तक बंद रखना चाहिए और सुबह-शाम पेड़ू पर गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी लगानी चाहिए।

(६) कल्प के दिनों में कभी-कभी बेचैनी सी मालूम होती है और शुरू शुरू में उससे कोई लाभ होता दिखाई नहीं देता। उस वक्त धैर्य से काम लेना चाहिए और घबड़ाकर दुग्ध-कल्प छोड़ नहीं देना चाहिए। दूध लेने की आदत पड़ने पर सब तकलीफ़ें आपसे आप दूर हो जायँगी और लाभ भी धीरे-धीरे दृष्टिगोचर होने लगेगा।

(७) कल्प के बीज में यदि ज्वर आने लगे तो दूध का लेना उस वक्त तक बंद रखे जब तक ज्वर एकदम न चला जाय। उसके बाद दूध का लेना पूर्ववत् आरम्भ कर दे। पहले पहल थोड़ी मात्रा में दूध ले, फिर धीरे-धीरे पूरी मात्रा में लेने लगे।

उपर्युक्त तकलीफ़ों के अतिरिक्त चक्कर आना, मतली मालूम होना, सिर दुखना, हाथ पाँव में दर्द, खाँसी, उदरामय आंदि रोगों के उपसर्ग भी कल्प के दौरान में कभी-कभी दिखाई पड़ते हैं। कभी दुर्बलता,

दिल की तेज़ धड़कन, तथा उत्साहहीनता की भी अनुभूति होने लगती है, मगर इन सबसे तनिक भी घबड़ाना नहीं चाहिए और धैर्यपूर्वक कल्प करते जाना चाहिए ।

कल्प-काल एवं समाप्ति

दुग्ध-कल्प कितने दिनों का करना चाहिये इसका सही उत्तर यही है कि जब तक शरीर के दोष, जिनको दूर करने के लिये कल्प आरम्भ किया गया है, पूर्णतः दूर न हो जायँ, कल्प जारी रखना चाहिए । इस काम के लिये साधारणतः कम से कम ४५ दिन और अधिक से अधिक दो-तीन महीने लग सकते हैं । कितने ही पुराने रोगों में ४-६ महीनों तक कल्प जारी रखने की ज़रूरत पड़ती है । गठिया, संग्रहणी, आँतों का घाव, पुरानी कोष्ठबद्धता, घेघा, दुबलापन, गर्मी, चर्मरोग, क्षयरोग, वीर्य-विकार आदि इसी प्रकार के कुछ रोग हैं ।

कल्प समाप्त करने का वही उपयुक्त समय होता है जब रोग के सभी लक्षण दूर हो जायँ, शरीर पूर्ण-रूपेण मांसल एवं पुष्ट हो जाय, शिराओं में शुद्ध रक्त की वृद्धि के कारण मुखमण्डल कान्तिमय हो जाय, एवं देह का वर्ण दुधमुँहे बालक की देह के सदृश गोरा,

स्वच्छ एवं तेजयुक्त हो जाय, साथ ही शरीर हल्का-फुल्का प्रतीत होने लगे और चित्त प्रसन्न रहने लगे । शरीर के निर्विकार होने के बाद शरीर की परिपुष्टि एवं वज़न का बढ़ना आरम्भ होता है । किसी-किसी के शरीर का वज़न एक सेर प्रतिदिन के हिसाब से और किसी-किसी का आधसेर से लेकर तीन सेर प्रति दिन के हिसाब से बढ़ता है । एक स्त्री का वज़न तो कल्प के बाद छः सेर रोज़ बढ़ता था ।

कल्प को समाप्त करते वक्त बड़ी सावधानी की ज़रूरत है । कल्प को हठात् बन्द करके ठोस पदार्थ हरगिज़ न खाने लग जाना चाहिए । ऐसा करने से बड़ी हानि होती है । कारण, एक विशेष अवधि तक केवल दूध लेते रहने से मेदा फौरन ठोस पदार्थ ग्रहण करने के काबिल नहीं रहता । अतः पेट को ठोस पदार्थ लेने का अभ्यासी धीरे धीरे बनाना चाहिए । नीचे लिखे ढंग से कल्प को समाप्त करने से किसी प्रकार की हानि की सम्भावना नहीं रहती ।

कल्प-समाप्ति के पहले और दूसरे दिन कल्प के दिनों की भाँति ही दिन के दो बजे तक दूध पीवे । उसके बाद जितनी मात्रा में दूध लिया जाता हो, उतना लेता रहे । पर अब आधा-आधा घंटा पर लेने

के बजाय दो-दो घंटा पर ले। तीसरे दिन, आधा दिन दूध और आधा दिन फल का रस ले। चौथे दिन सबेरे दूध और दो वक्त केवल फल और दूध ले। पाँचवें दिन, सबेरे फल और दूध तथा शाम वाले भोजन में दूध-फल के बजाय कोई पकी हुई सब्ज़ी और सलाद ले सकते हैं। छठवें, सातवें और आठवें दिन, सबेरे दूध और फल और शाम को सब्ज़ी के साथ एक या दो रोटी। रोटी खा लेने के बाद से भोजन में सूखे मेवे, जैसे खजूर, मुनक्का, किशमिश, अंजीर आदि भी शामिल किये जा सकते हैं। नवें दिन से सबेरे नाश्ते में फल और दूध, दोपहर के भोजन में रोटी, सब्ज़ी और सलाद तथा शाम के भोजन में सब्ज़ी, रोटी या ताज़े मीठे फल और मेवे, दूध के साथ लेना आरम्भ कर दें। और कुछ दिनों तक यह क्रम चलावें। रोटी लेने के दिन से यदि हल्का व्यायाम भी नियमित रूप से आरम्भ कर दिया जाय, या कोई स्वास्थ्यवर्द्धक आसन ही कर लिया जाया करे, या कुछ न हो सकने पर, केवल सुबह-शाम कुछ दूर तक टहल लिया जाय तो सोने में सुगंध का काम करेगा।

दूध और फल का मिश्रित कल्प

दूध और फल के मिश्रित कल्प में भी लगभग

वे ही नियम लागू होते हैं जो दुग्ध-कल्प के लिये निर्धारित किये गये हैं। विदेशों में रसदार फल इस काम के लिये उपयोग में लाये जाते हैं, पर भारत में दूध और फल के कल्प में केवल पके आम का व्यवहार होता है जो सब भारतीय फलों से उत्तम और लाभ-दायक होता है और अपने मौसम में बहुतायत से मिलता भी है।

जून-जुलाई के महीने में दूध और आम का कल्प किया जाता है और जब तक आम आसानी से मिलता रहता है तब तक यह कल्प चलाया जाता है। एक-दो बार बरसात का पानी पड़ जाने के बाद ही आम का सेवन करना चाहिए। क्योंकि पानी पड़ जाने से आम की अनावश्यक गर्मी दूर हो जाती है और वह सुपाच्य हो जाता है।

कल्प के लिये चूस कर खाये जाने वाले बीजू आम ही ठीक होते हैं। कल्मी या और किसी किस्म के गरिष्ट आमों का व्यवहार कल्प के लिये हरगिज न करना चाहिए। आम मीठे और रसीले होने चाहिए। पालवाले आम अक्सर कल्प के लिये अच्छे साबित हुये हैं। खाने के पहले आमों को ठंढे जल से भरी

बाल्टी में भिगो देना चाहिये, तत्पश्चात उन्हें चूसकर खाना चाहिए।

दूध और आम का कल्प आरम्भ करने से पहले, दुग्ध-कल्प की भाँति दो-तीन दिनों का उपवास करना चाहिए। उन दिनों दोनों वक्त आध घंटा तक गीली मिट्टी की उष्णकर पट्टी पेड़ू पर लगाने के बाद एनिमा लेना चाहिए। तत्पश्चात् आम खाना आरम्भ कर देना चाहिए। भूख से कुछ कम आम खाना चाहिये और धीरे धीरे उसकी मात्रा बढ़ानी चाहिए। दिन में तीन बार आम का भोजन करना चाहिए और उसके बाद दूध पीना चाहिए। कभी कभी रुचि बदलने के लिये दूध की जगह दही का घोल पिया जा सकता है। कल्प के दिनों में सिवा दूध, आम और दही के अन्य कोई खाद्य पदार्थ न लेना चाहिए।

यदि दूध और आम के इस कल्प को विधिपूर्वक किया जाय तो जीर्ण रोगों, जैसे रक्तहीनता, राजयक्ष्मा, कब्ज, बवासीर तथा संग्रहणी आदि में यह रामबाण सिद्ध हो।

मट्ठा-कल्प

मट्ठा-कल्प करने की वही विधि है जो दुग्ध-कल्प के करने की है। जिन रोगियों को दूध अथवा दूध

का कल्प अनुकूल न पड़ता हो उन्हें मट्ठा-कल्प करके लाभ उठाना चाहिए। मामूली तौर पर स्वास्थ्य को सुधारने के अभिप्राय से मट्ठा-कल्प करने में किसी विशेष प्रकार की तय्यारी की ज़रूरत नहीं होती। दो-चार दिनों का उपवास करके ही मट्ठा-कल्प आरम्भ कर देने से आशातीत लाभ होता है।

यह कल्प प्रायः ४० दिनों तक चलाया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा से रोग के पूर्णतः अथवा किसी-किसी दशा में अंशतः ठीक हो जाने पर मट्ठा-कल्प शुरू करना चाहिए। रोगी को शुरू में कुछ दिनों तक फल और साग-तरकारियों पर रहना चाहिए, उसके बाद दो से चार दिनों का उपवास करना चाहिए। उपवास के दिनों में केवल नींबू का रस जल में मिलाकर लेना चाहिये और प्रतिदिन गुनगुने पानी का एनिमा लेकर पेट को साफ़ कर लेना चाहिए।

पाँचवें दिन प्रातःकाल से मट्ठा-कल्प आरम्भ कर देना चाहिए। दो-दो घंटे पर नीचे दी हुई तालिका के अनुसार मट्ठा पीना चाहिए :—

पहले दिन आधी-आधी छटांक, दूसरे दिन १-१ छटांक, तीसरे दिन डेढ़-डेढ़ छटांक, चौथे दिन २-२

छटांक, पाँचवें दिन २।।-२।। छटांक, तथा छठे दिन ३-३ छटांक ७ बार।

७ वें दिन से दो-दो घंटे के बजाय १।।-१।। घंटे पर मट्ठा पीवें। सातवें दिन ३-३ छटांक, आठवें दिन ३।।-३।। छटांक, नवें व दसवें दिन ४-४ छटांक ९ बार।

११ वें दिन से १-१ घंटे पर मट्ठा लें।

११ वें दिन ४-४ छटांक, बारहवें दिन ५-५ छटांक, और १३ वें दिन ६-६ छटांक १२ बार।

१४ वें दिन से ४५-४५ मिनट के अन्तर से ६-६ छटांक मट्ठा १६ बार पीना चाहिए। इस तरह ४० दिन तक या इससे भी अधिक दिनों तक मट्ठा-कल्प चलाया जा सकता है। सुविधा, आयु, शक्ति के अनुसार मट्ठा की उपर्युक्त मात्राओं में कमी-बेशी भी की जा सकती है। मट्ठा में कुछ मिलाना नहीं चाहिए।

जिस दिन मट्ठा-कल्प की समाप्ति करनी हो, उस दिन मट्ठा पीने की बारियों को आधा कर देना चाहिए, यानी केवल आधे दिन मट्ठा और दोपहर बाद फल या फल-रस लेना चाहिये। दूसरे दिन मट्ठा उतना ही रखें और दोपहर बाद फल और शाम को उबली

साग-सब्ज़ी लें। फिर दोनों समय उबली तरकारी और बीच में फल। उसके बाद धीरे धीरे साधारण सादे भोजन पर आ जायँ।

कल्प के दिनों में यदि अरुचि हो जाय तो बीच-बीच में दस-बीस बूँद नींबू का रस चूस लेना चाहिए। यदि कल्प के दिनों में ज्वर आ जाय तो कल्प बंद करके उपवास करना चाहिए और ज्वर के दूर हो जाने पर पुनः कल्प आरम्भ कर देना चाहिए। कब्ज़ टूटने तक एनिमा लेते रहना चाहिए। यदि कल्प के दिनों में दस्त आने लगे तो मट्ठा की मात्रा आधी कर देनी चाहिए।

मट्ठा-कल्प के लिए मट्ठा

एक उफान के दूध का दही जमाकर एक सेर दही पीछे पाव भर पानी मिलाकर मथ लेना चाहिए और मक्खन निकालकर बचे मट्ठे को काम में लाना चाहिए। मट्ठा अधिक खट्टा न होना चाहिए। दही को मथ कर उसका मक्खन निकालकर बचे मट्ठे को सेवन करने की ज़रूरत प्रत्येक रोगी के लिये नहीं होती। जिन्हें पुरानी संग्रहणी या पुराने आँव का रोग होता है, उन्हें आरम्भ में अवश्य मक्खन निकाल कर ही मट्ठा लेना चाहिये जिसे पतला करने के लिये

पानी भी वे सेर में एक पाव के हिसाब से मिला सकते हैं। पर धीरे धीरे ज्यों-ज्यों दस्त बँधता जाय एवं रोगी की भूख बढ़ती जाय त्यों-त्यों पानी की मात्रा कम करते जाना चाहिए तथा मक्खन निकालना भी कम करते जाना चाहिए। पानी कम करना एवं मक्खन निकालना बंद करना—ये दोनों कार्य एक साथ नहीं करना चाहिए। पहले पानी कम किया जाय, फिर मक्खन निकालना बंद किया जाय। चतुर चिकित्सक को रोगी का बलाबल देखकर यह कार्य कुशलता एवं धैर्यपूर्वक करना चाहिए। जल्दबाज़ी करने से मट्ठा से भी दस्त लग जा सकता है, और उसकी मात्रा और भी कम करनी पड़ सकती है। ऐसा करना यदि पड़ ही जाय तो घबड़ाना नहीं चाहिए। मट्ठे से अन्त में निश्चित रूप से लाभ होगा, मन में ऐसा विश्वास रखना चाहिए।

दूध दो वक्त जमाना चाहिए। रात का जमाया दूध सबेरे से दोपहर तक और सबेरे का जमाया दूध दोपहर से शाम तक चलाना चाहिए। अधिक जामन डालने, खट्टा जामन डालने, जिस बर्तन में दही जमाया जाय उसके मुँह को पतले कपड़े से बाँधने के बाद कम्मल में लपेट कर किसी बंद जगह में रखने या अल्मारी

में बंद करने से दही जल्द जम जाता है। जाड़े के दिनों में ही विशेष विधियों की आवश्यकता पड़ती है। गरमी के दिनों में तो दूध तीन-चार घंटे में ही अच्छी तरह जम जाता है।

कल्प के दूध या मट्ठा को किसी शीशे, कलई किये हुये बर्तन या मिट्टी के बर्तन में रखना चाहिए। इन बर्तनों को सोडा या राख से रोज अच्छी तरह से साफ़ करते रहना चाहिए। मिट्टी के बर्तन को अच्छी तरह धोकर कड़ी धूप में या धीमी आँच पर ३-४ घंटे तक रखने से वह साफ़ हो जाता है।

किन किन रोगों में मट्ठा-कल्प उपकारी है?

कोष्ठबद्धता, दस्त, संग्रहणी, खाज-खुजली, उकवत, यक्ष्मा, ज्वर, चौथिया ज्वर, बवासीर, जलोदर, रक्तचाप की कमी व बेशी, दमा, गठिया, बात, मधुमेह, पेचिश, स्नायुदौर्बल्य, अम्लरोग, स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी रोग, यकृत-दोष तथा मूत्राशय की पथरी आदि रोगों में मट्ठा-कल्प उपकारी होता है।

—:०:—

फुटकर रोगों में दूधादि के प्रयोग

(१) चर्म-रोग

त्वचा का रूखापन, कालापन, झाईं, दाग़-धब्बे, मुहाँसे, झुर्रियाँ, मस्से

१—चिरौंजी या बादाम को दूध में बारीक पीसकर त्वचा पर मलने से उसका रूखापन नष्ट होकर उसमें कोमलता आ जाती है। मुहाँसे भी इससे दूर हो जाते हैं।

२—रात में सोने जाने से पहले गुनगुने दूध से चेहरे को मल-मलकर धोएँ। सुबह उठने पर चेहरा तरोताज़ा व कान्तिमय दिखेगा और कुछ ही दिनों में चेहरे का खुरदुरापन, कालापन, शिकनें, झाईं आदि सब दूर हो जायँगे।

३—डबल रोटी के कतरों को दूध में भिगोकर उनसे धीरे-धीरे हल्के हाथ चेहरे को ५-७ मिनट मलें या रगड़ें। कुछ ही दिनों में आपका चेहरा निर्मल होकर गुलाब के फूल की तरह खिल उठेगा।

४—रोज़ दूध से स्नान करना अथवा अधिक दूध के अभाव में थोड़े से शुद्ध कच्चे दूध में पानी मिलाकर

उस घोल से चेहरे, गालों, हाथ-पैरों, तथा समस्त शरीर की मालिश करना पूरे शरीर के प्राकृतिक सौन्दर्य का बीमा कराने जैसा है। ऐसा करने से त्वचा का रूखापन, कालापन, झाईं, दाग़-धब्बे सब सदा के लिये मिट जाते हैं और शरीर को स्थायी सौन्दर्य प्राप्त हो जाता है।

५—चमड़ी का रूखापन दूर करने के लिये दूध की मलाई का प्रयोग भी उत्तम होता है।

६—थोड़ा सरसों बकरी के दूध में रात को भिगो दें। सुबह उठकर उसका उबटन पीस लें और उसे चेहरे पर मलें। बाद में चेहरे को गरम पानी से धो डालें। दो-चार दिन ऐसा करने से चेहरे के दाग़ आदि सारे दोष कपूर की तरह उड़ जायँगे।

७—रात के रखे बासी मट्ठा से आक्रान्त स्थान की मालिश करने से झाईं, पपड़ी, तथा झुर्री आदि कुछ ही दिनों में दूर हो जाती है।

८—मूँग के आटे को कच्चे दूध में मिलाकर उसका उबटन लगाने से चेहरा सुन्दर हो जाता है।

९—४ तोले काले तिल में २ तोला मक्खन मिलाकर रोज़ प्रातः काल २१ दिन तक खाने से सब प्रकार के मस्से साफ़ हो जाते हैं।

१०—दूध में नींबू का रस निचोड़ कर चेहरे पर मलने से चेहरे का रंग काले से गोरा हो जाता है।

११—भेंड़ के दही में पोस्ते का दाना महीन पीस कर मुहाँसों पर लेप करने से मुहाँसे साफ़ हो जाते हैं।

१२—मसूर, दाल, हल्दी, तथा बेसन प्रत्येक एक-एक तोला रात को कच्चे दूध में भिगो दें। सुबह उन सब को पीसकर नहाने के पहले उबटन करें तो मुहाँसे, चेचक के दाग़, चेहरे के लोम तथा स्त्रियों के मूछों की जगह के अनावश्यक बाल आदि सब साफ़ होकर सौन्दर्य में निखार आता है। स्त्रियों के लिये सप्ताह में दो बार तथा पुरुषों के लिये एक बार इस प्रयोग का व्यवहार काफ़ी है।

खाज, खुजली, उकवत

१—दूध में बराबर का पानी मिलाकर और फाया से सारे शरीर पर मालिश करने से शरीर की सूखी खुजली दूर हो जाती है।

२—कच्चे दूध में कपड़े की पट्टी को तर करके रुग्ण स्थान पर रखें। एक सप्ताह में उकवत की खुजली जाती रहेगी। तब उकवत पर मक्खन मलना शुरू करें, उकवत ठीक हो जायगा।

फोड़ा, फुन्सी, ज़ख़म, नासूर, ओंठ फटना, नासापाक, जलन

१—मट्ठा में आँवला घिसकर ज़ख़म पर लगाने से वह जल्दी भर जाता है।

२—थोड़ा-सा घी लेकर उसे १०० बार पानी से धोवें। फिर उसे घाव पर लगावें तो घाव शीघ्र भरकर अच्छा हो जायगा। इससे नासापाक भी अच्छा हो जाता है।

३—कैसा भी घाव हो, एक कल्छी में घी को गरम करके और उसमें थोड़ी पिसी हल्दी डाल कर पकावे। फिर उसमें रूई का फाया डालकर उसे घाव पर रखे, लाभ होगा।

४—दो बूँद घी किसी पत्थर पर रखकर तथा एक बादाम का छिल्का उतार कर उस पर घिसें और रात को सोते समय उसे होठों पर लगावें तो होंठ फटने में तुरन्त लाभ होगा।

५—ताँबा के बर्तन में पावभर या आध सेर दही डालकर उसे ढँक कर रख दें। तीन दिनों तक उसी तरह ढका रहने दें। इस बीच ताँबे का असर दही में

आ जायगा। इस दही को सिर पर लगाने से सिर के फोड़े-फुन्सी मिट जाते हैं और नये नहीं निकलते।

६—उठते हुए फोड़े पर अलसी के बीजों को खट्टे दही और सत्तू के साथ पीसकर लेप करने से वह बैठ जाता है।

७—घी को गरम करके उसमें एक प्याज को चीर कर भून ले और उसे घाव पर बाँधे तो घाव ठीक हो।

८—बकरी के तुरन्त दुहे दूध से ग़रारा करने से हलक़ के अन्दर के छाले, घाव व सूजन दूर हो जाती है।

९—पाँच तोला मक्खन को पानी से १०१ बार पानी को बदल-बदल कर धोएँ। तत्पश्चात् दो तोला राल सफ़ेद पीसकर उसमें मिलायें और जले हुये घाव पर लगायें तो कुछ ही दिनों में घाव ठीक हो।

१०—दही को कपड़ा में बाँध और लटका उसका पानी निकालें। उस पानी में कपड़े की पट्टी तर करके फोड़ा पर बाँधे तो फोड़े की सूजन, जलन और पीड़ा सब मिट जायगी।

११—हर प्रकार की जलन, जैसे हाथ-पाँव की जलन, आँखों की जलन, तथा आग से जले हुये घाव पर गाय का घी लगावें, लाभ होगा।

दुर्गन्धयुक्त पसीना आना

बेसन के उबटन में दही मिलाकर रोज़ समूचे बदन पर मलें, तत्पश्चात जल से स्नान कर लें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से शरीर से दुर्गन्धयुक्त पसीना आना बन्द हो जायगा।

बेवाई

असली घी में नमक मिलाकर रात को सोते समय बेवाइयों में अच्छी तरह भर दें तो दो ही तीन दिनों में पैर बिल्कुल चिकने हो जायँगे और बेवाइयों का कहीं पता नहीं रहेगा।

पित्ती उछलना

१—घी में थोड़ा सा पिसा हुआ सेंधा नमक मिलाकर शरीर पर मालिश करने से, तत्पश्चात् कम्बल ओढ़ कर पसीना लाने से पित्ती उछलने में लाभ होता है।

२—गाय का मट्ठा खाली पेट पीने तथा पूरे शरीर की उसी से मालिश करने से पित्ती उछलना ठीक हो जाता है।

३—एक छटाँक गाय के घी में ११ दाने काली-मिर्च का चूर्ण व थोड़ी सी देशी चीनी मिलाकर दिन

में ३-४ बार लेने से पित्ती के उछलने में लाभ होता है।

सफ़ेद दाग

१—स्नान के समय चने के आटे में मट्ठा मिलाकर कुछ दिन लगाते रहने से सफ़ेद दाग़ ठीक हो जाते हैं।

२—त्रिफला के चूर्ण में घी मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से सफ़ेद दाग़ मिट जाते हैं।

३—बावची ३ माशा, हल्दी ३ माशा, अदरक ३ माशा तीनों को महीन पीसकर और एक या डेढ़ माशा चूर्ण पीछे आधी छटाँक गाय का दही डालकर फेंटें और दिन में २-३ बार दाग़ों पर लगायें तो दाग़ दूर हों।

४—बावची के बीजों को हल्दी व मूली के बीजों के साथ पीसकर इतवार की रात में जमाये हुये गाय के दही के तोड़ में मिलाकर लगाने से सफ़ेद दाग़ ठीक हो जाता है।

रुधिर-विकार

१—दूध में नारंगी के छिलकों को उबालकर कुछ दिनों तक पीने से रक्त-विकार में लाभ होता है।

२—नमक का त्याग करके चने की रोटी और

घी कुछ दिनों तक खाने से बिगड़ा खून साफ़ हो जाता है। इससे गर्मी की बीमारी भी दूर हो जाती है।

ज्वर

१—शरीर पर पुराने घी की मालिश करने से ज्वर का ताप कम हो जाता है।

२—मलेरिया-ज्वर में जिस दिन ज्वर आने की बारी हो, उस दिन सुबह ही रोगी को घी के साथ लहसुन खिला देने से ज्वर आना रुक जायगा।

३—दस साल पुराने घी में हींग मिलाकर सूँघने से चौथिया ज्वर छूट जाता है।

४—विषम ज्वर में मट्ठा का आहार करने से आमाशय शुद्ध होकर ज्वर ठीक हो जाता है।

५—चेचक के मन्द ज्वर को दूर करने के लिए गाय के दूध के मक्खन में मिश्री और ज़ीरे का चूर्ण मिलाकर छोटी सुपारी के बराबर गोली बना लें और रोज़ प्रातः एक गोली खा लिया करें।

६—जीर्णज्वर में दूध में गाय का घी, छुहारा और काली दाख डालकर और सबको उबालकर पिलावें तो जीर्णज्वर शान्त हो। छाछ के पानी में सोंठ पीसकर १२ दिन तक पिलाने से भी जीर्णज्वर में लाभ होता है।

७—चेचक में ज्वर होने पर धारोष्ण दूध और घी को मिलाकर मिश्री डालकर पिलावें।

८—शीतज्वर में ककड़ी खाकर ऊपर से खट्टी छाछ पीनी चाहिए।

सिर के बालों के रोग

१—बासी मट्ठा से रोज़ सिर के बालों को धोने से बाल झड़ना आदि बालों के लगभग सभी रोग दूर हो जाते हैं।

२—गाय के दूध के साथ पोस्ते के बीजों को महीन पीसकर सिर पर लगाने से गंजा सिर बालों से भर जाता है।

३—बालों को दही के घोल से धोने से वे मजबूत और लम्बे होते हैं, तथा फटते नहीं।

४—गाय के दही को ताँबे के बर्तन में डालकर इतना घोटें कि उसका रंग हरा हो जाय। फिर उसका लेप सिर पर लगावें। कुछ सप्ताहों में ही बाल उग आयेंगे और गंजापन दूर हो जायगा।

छाले

१—सोते समय छालों पर दूध की मलाई का लेप लगावें, छाले ठीक हो जावेंगे।

२—बकरी के दूध में कत्था मिलाकर ग़रारा या कुल्ली करने से मुख के छाले ठीक हो जाते हैं।

३—रोज़ प्रातःकाल गाय के दही के साथ ख़ूब पका केला के खाने से मुँह के छाले दूर हो जाते हैं।

४—दिन में तीन बार केवल कच्चे दूध से कुल्लियाँ करने से ही मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

फ़ीलपाँव

मट्ठा में विधारा पीसकर पीने से फ़ीलपाँव ठीक हो जाता है।

नारू की बीमारी

आधसेर दही में ४ माशा खाने का चूना मिलाकर रोगी को खड़े खड़े पिला दें। दो रोज़ के पिलाने से नारू शरीर के भीतर ही भीतर गल जायगा और किसी प्रकार की हानि न होगी।

नासूर

घी पुराना लेकर उसको कपड़े की बत्ती में चुपड़ कर नासूर के घाव में भरें और उसी का लेप लगावें तो नासूर ठीक हो।

(२) उदर-रोग

कब्ज़, भूख न लगना, अजीर्ण

१—डेढ़ पाव गाय के दूध में अंजीर ५ नग और

मुनक्का ११ नग डाल कर उबालें। एक उफान आने पर उस दूध को पीवें तो कब्ज़ दूर होकर दस्त साफ़ आवे। इस प्रयोग से आँतों को बल मिलता है, भूख लगती है और शरीर में बल की वृद्धि होती है।

२—दूध में घी छोड़कर रात में सेवन करने से कब्ज़ टूटता है।

३—तीन दिन का रखा २५० ग्राम खट्टा मट्ठा बिना उसमें कुछ मिलाये खाली पेट एक या दो बार लेवे तो कब्ज दूर हो।

४—गाय के ताज़े मट्ठे में अजवाइन मिलाकर प्रातःकाल खाली पेट कुछ दिनों तक पीने से कब्ज़ दूर हो जाता है।

५—गाय के दही में बराबर का पानी मिलाकर और उसमें थोड़ा सेंधा नमक, भुना ज़ीरा तथा पिसी काली मिर्च डालकर पीने से अजीर्ण दूर हो जाता है। केवल मट्ठा पीने से भी अजीर्ण में लाभ होता है।

६—छाछ में चित्रक का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से समस्त उदर-रोग नष्ट होते हैं।

बवासीर

१—घी में प्याज़ को पकाकर खाने से ख़ूनी बवासीर अच्छी हो जाती हैं।

२—मट्ठा में सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से बवासीर ठीक हो जाती है।

३—घी और शहद एक में मिलाकर बवासीर के मस्सों पर मलने से लाभ होता है।

४—गाय के मक्खन में एक तोला काला तिल और मिश्री मिलाकर सुबह खाने से ८ दिन में ख़ूनी बवासीर अच्छी हो जाती है।

५—मट्ठा में पीपर का चूर्ण डालकर पीने से बवासीर में लाभ होता है।

६—घी में जायफल घिसकर बवासीर के मस्सों पर लगाने से पीड़ा शान्त होती है।

७—बवासीर के रक्तस्राव में छाछ के साथ प्याज़ का शाक अथवा खट्टे छाछ के साथ मसूर की दाल का यूष उपकारी होता है।

८—छाछ में सोंठ का चूर्ण मिलाकर पीने से बवासीर में लाभ होता है।

९—दही की मलाई और छाँछ के नित्य सेवन करने से ख़ूनी बवासीर नष्ट हो जाती है।

१०—पाँच तोला मक्खन में १ तोला पिसा हुआ सेंधा नमक मिलाकर रखलें और बवासीर के मस्सों

पर लगाया करें तो कुछ ही दिनों में मस्से गिर कर साफ़ हो जावेंगे।

पेचिश, दस्त, खून के दस्त, संग्रहणी

१—दही एक भाग, खूब पका केला दो भाग एक में फेंटकर खाने से पेचिस ठीक हो जाती है।

२—भुना हुआ सफ़ेद जीरा और ज़रा सा नमक दही में मिलाकर खाने से पेचिश ठीक होती है।

३—१ पाव गाय का ताज़ा गुनगुना दूध शहद मिलाकर रखें। काग़ज़ी नींबू के एक चौथाई टुकड़े का रस निकालकर एक प्याले में रखें। अब दूध में जल्दी से नींबू का रस डालकर तुरन्त पी जायँ ताकि दूध नींबू के रस के कारण पेट में पहुँचते-पहुँचते फट जाय। इस प्रयोग को शाम व सुबह दोनों वक्त करें। दो ही दिन में आशा से अधिक लाभ मालूम होगा, और कुछ दिनों तक इसका प्रयोग करने से पेचिस जड़ से दूर हो जायगी।

४—दही में भुना हुआ सफ़ेद ज़ीरा मिलाकर खाने से संग्रहणी ठीक हो जाती है।

५—१ पाव मट्ठा में दो तोला शहद मिलाकर लेने से अतिसार में लाभ होता है।

६—दही के साथ एक माशा जावित्री सात दिन तक बराबर सेवन करने से अतिसार दूर हो जाता है।

७—दही के साथ सिंघाड़ा खाने से गर्मी के दस्त शान्त हो जाते हैं।

८—प्रातःकाल दो पके बीजू आमों को लेकर उनके छिल्के छील डालें और उनके टुकड़े करके और एक रकाबी में रखकर उसमें इतना दूध डालें कि टुकड़े डूब जाय। टुकड़े खाकर दूध पी जायँ। फिर दिन भर ३-३ घंटे पर ३-३ छटाँक दूध पीवें और आम व दूध के अलावा कुछ न खाय तो दो सप्ताह में ही संग्रहणी ठीक हो जायगी।

९—खसखस को पीसकर दही में मिलाकर खाने से आमातिसार ठीक होता है।

१०—बकरी के दूध में ६ माशे तिल का चूर्ण और मिश्री मिलाकर खाने से रक्तातिसार जड़ से चला जाता है।

११—मक्खन में मधु या मिश्री मिलाकर सेवन करने से रक्तातिसार ठीक हो जाता है।

१२—रक्तातिसार में मक्खन चाटकर ऊपर से छाछ पी लेना चाहिये।

१३—बकरी के दूध में शहद मिलाकर पीने से ख़ून के दस्त बन्द हो जाते हैं।

मधुमेह

एक पाव बकरी के दूध में एक तोला सिंघाड़े का आटा मिलाकर सेवन करने से मधुमेह में लाभ होता है।

पित्तविकार, पेट में गैस बनना, वमन

१—दूध में खूब पके केले को फेंट कर और शहद मिलाकर खाने से रक्तपित्त शान्त होता है।

२—दूध में चूने का पानी मिलाकर पीने से वमन में लाभ होता है।

३—एक पाव दूध में १०-१२ बूंद लहसुन का रस डालकर पीने से वायु विकार शान्त होता है।

४—दूध में पाँचगुना पानी डालकर अच्छी तरह उबालें। जब सारा पानी जल जाय तो दूध को पी जायँ। ऐसा करने से रक्त पित्त शान्त हो जायगा।

पीलिया

४ तोला गाय के दही के साथ एक तोला हल्दी का चूर्ण खाने से पीलिया ठीक हो जाता है।

कृमि-रोग

१—ऊँटनी के दूध का दही सुबह तड़के सेवन

करने से एक सप्ताह में ही पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

२—दही में राई का चूर्ण मिलाकर खाने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

३—दही में मधु मिलाकर कुछ दिनों तक खाने से पेट के कीड़े गिर जाते हैं और नये कीड़ों की उत्पत्ति बंद हो जाती है।

४—दही के साथ महीन पिसा नमक ३ माशा रोज़ खाने से कुछ ही दिनों में पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

मूत्राशय के रोग

१—दूध में गुड़ मिलाकर पीने से मूत्र साफ़ आने लगता है।

२—कच्चा दूध और पानी बराबर बराबर मिलाकर भर-पेट कई बार पीने से पेशाब खुलकर आने लगता है।

मोटापा

कच्चे दूध में शहद मिलाकर पीने से मोटा आदमी पतला हो जाता है।

दुबलापन

१—एक गिलास दूध और दो केला साथ-साथ

प्रातः व सायं सेवन करने से पतला आदमी मोटा हो जाता है।

२—मोटा होने के लिये दूध, रोटी व गुड़ खाइए।

३—दूध के साथ मुनक्का पकाकर और उसमें थोड़ा घी और मिश्री डालकर खाने से वज़न बड़ी तेजी से बढ़ता है।

(३) विष-विकार

१—धतूरे का विष—दूध के साथ बैंगन के बीजों का रस मिलाकर पीने से धतूरे का विष शान्त हो जाता है। पाव भर दूध में एक तोला बूरा मिलाकर पीने से भी लाभ हो जाता है।

२—अफीम का विष—दूध में बड़ी कटेरी का रस मिलाकर पीने से अफ़ीम का विष दूर होता है। गाय के घी में दूध मिलाकर पीने से भी अफ़ीम का विष उतर जाता है।

३—भाँग का नशा—गाय के दही के साथ सोंठ का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से भाँग का नशा उतर जाता है।

४—कनेर का विष—दही में मिश्री मिलाकर पीने से कनेर का विष दूर हो जाता है।

५—संखिया का विष—घी को गरम करके पिलावे या दूध में मिश्री मिलाकर पिलावे तो संखिया का विष शान्त हो। जब तक वमन न हो जाय तब तक दूध का सेवन करता रहे।

६—बिच्छू का विष—गाय के घी में पिसा सेंधा नमक मिलाकर बिच्छू के काटे हुए स्थान पर मल देने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

७—कुचला का विष—गाय का घी पिला देने से कुचले का विष शान्त हो जाता है।

८—शहद की मक्खी का विष—घी में कपूर मिलाकर काटे हुये स्थान पर मल देने से मधुमक्खी का विष उतर जाता है।

९—शीशे का चूर्ण खा लेने पर—दही पेट भर पिलावें।

१०—भिलावा नेत्र में पड़ जाय—मक्खन खिलावें और नेत्रों में मक्खन लगावें।

११—तूतिया, नीलाथोथा, बचछनाग के विष—जब तक वमन न हो जाय तब तक दूध अथवा उसमें शक्कर डालकर पिलाते रहना चाहिए।

१२—मैनसिल-विष—दूध में शहद मिलाकर तीन दिन पीना चाहिए।

१३—**गंधक का विष**—दूध में घी डालकर पीना चाहिए।

१४—**सर्व प्रकार का विष**—गरम दूध में गाय का घी मिलाकर भर पेट पिला देने से वमन होगा। यह क्रिया कई बार करें जब तक कि वमन आना बंद न हो जाय। ऐसा करने से सर्व प्रकार के विष नष्ट हो जाते हैं। अथवा गाय के घी में नमक मिलाकर पिलावें।

१५—**शराब का नशा**—घी में मिश्री मिलाकर पीने से शराब का नशा उतर जाता है।

१६—**मकड़ी के मूतने पर**—घी और नमक मिलाकर लगावें।

१७—**कुनैन का विष**—दूध का सेवन अधिक करें।

१८—**साँप का विष**—प्रथम २० से ४० तोला घी पिलावें। ५ घंटे बाद पेट भर गरम जल पिलावें। ऐसा दो बार करें।

(४) जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग

१—आध सेर गरम गाय के दूध में तीन माशा सोंठ का चूर्ण मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल पीने से बल-वीर्य की वृद्धि होती है।

२—दूध के साथ १-२ रत्ती असली केसर प्रातःकाल कुछ दिनों तक खाने से नामर्दी दूर हो जाती है।

३—दूध के साथ प्रातः सायं छोटी इलायची के बीजों का ३-३ माशा चूर्ण ४० दिनों तक खाने से पतला वीर्य पुष्ट होता है।

४—आध पाव मलाई के साथ मूली के बीजों का महीन चूर्ण ६ माशा की मात्रा से रोज़ प्रातःकाल सेवन करने से लगभग दो सप्ताहों में ही धातुदौर्बल्य से मुक्ति मिल जाती है।

५—दूध में मधु मिलाकर सेवन करने से नामर्दी, प्रमेह आदि सारे वीर्य-दोष दूर हो जाते हैं।

६—घी, दूध और मिश्री को एक साथ पकाकर रोज़ सुबह पीने से वीर्य की वृद्धि होती है।

७—आधा तोला घी व एक पका केला रोज़ सुबह-शाम खाने से धातुदौर्बल्य दूर होता है।

८—गाय के आध सेर दूध में दो तोला उड़द की भुनी पीठी और ४ तोला मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब के साथ वीर्य जाना कुछ ही दिनों में बंद हो जाता है।

९—छोटी जननेन्द्रिय को बड़ी करने के लिये कुछ दिनों तक बकरी के दूध से मालिश करें।

१०—गाय का दूध एक सेर एक लोटे में रखे। उस भरे लोटे को किसी दूसरे जल भरे पात्र में रखें जिसमें दूध डूबा रहे। रातभर ओस में पड़ा रहने दें। १ घड़ी रात रहे उस दूध में मिश्री मिला कर पी जायँ। इससे सुज़ाक की बीमारी ठीक हो जाती है।

११—६ माशा घी के साथ एक पका केला सायं-प्रातः खाने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है।

१२—दूध में पका केला मिलाकर खाने से रजाधिक्य-रोग में लाभ होता है।

१३—दूध के साथ ३ से ६ माशा केशर खाने से कष्टकर मासिक सुखकर होने लगता है।

१४—गरम घी में गुड़ और मेवे मिलाकर खाने से रुका मासिक खुल जाता है।

१५—घी-दूध के साथ लहसुन अधिक खाने से बन्ध्यत्व दूर होता है।

१६—मट्ठा से स्तनों की नियमित रूप से मालिश करने से वे कठोर हो जाते हैं।

१७—दूध में सोंठ पकाकर और ठंढा करके दसवें मास पीने से गर्भ-स्राव का रोग ठीक हो जाता है।

१८—कच्चे दूध में साफ़ कपड़ा भिगोकर रोज़ ३-४ बार योनि पर रखने से केवल ७ दिन में योनि की खुजली व गंदगी मिट जायगी।

१९—बकरी के दूध में आग में लोहे को लाल करके १० बार बुझायें और ठंढा करें, तत्पश्चात पीवें तो रजाधिक्य-रोग दूर हो।

२०—अण्डकोषों की सूजन पर भेंड़ी के दूध में रेंडी की गिरी पीसकर लेप करने से उसकी सूजन मिट जाती है।

२१—बकरी, ऊँटनी और गाय के घी को पैरों पर लगाकर मैथुन करने से सारी रात शुक्रक्षय नहीं होता है, अर्थात् काफी स्तम्भन होता है।

२२—मैथुन के बाद पुरुष स्नान करके और दूध पीकर सो जाय। ऐसा करने से वह पुनः वीर्य और बल में पूर्ण हो जाता है।

२३—गर्भिणी के रक्त-स्राव के ऊपर पानी से १०० बार धोया घी लेप करें।

२४—घी, मधु और दूध इन तीनों को मिलाकर पीने से बुढ़ापा शीघ्र नहीं आता।

(५) बाल-रोग

१—माता के दूध में शहद मिलाकर पिलाने से बच्चों का अफरा ठीक हो जाता है।

२—दूध में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक पिलाने से बच्चों का सूखा रोग ठीक हो जाता है।

३—मखनिया दूध का प्रयोग सूखा रोग में लाभकारी है।

४—गाय का दूध आध पाव, गाय का शुद्ध घी ९ माशा, पानी आध पाव। सबको मिलाकर आग पर पकाएं। जब पानी जल जाय तो दो तोला मिश्री मिलाकर बच्चे को थोड़ा-थोड़ा कई बार पिलाएं, काली खाँसी शीघ्र मिटेगी।

५—घी में हल्दी मिलाकर उसके फाये को गरम करके नाभिपाक पर रखें तो बच्चों का नाभिपाक का रोग ठीक हो।

६—गाय के मीठे दही में शहद मिलाकर दिन में ३ बार चटाने से बच्चों का मुँह आने का रोग ठीक हो जाता है।

७—माता अपने दूध की कुछ बूंदे अपने बच्चे के कान में डाले तो उसके कान का दर्द ठीक हो। यदि बच्चे के दाहिने कान में दर्द हो तो बायें स्तन का

और यदि बायें कान में दर्द हो तो दायें स्तन का दूध काम में लाना चाहिए।

८—माता का दूध बच्चे की दुखती आँख में टपकाने से आयी आँख ठीक हो जाती है।

(६) श्वास-यन्त्र के रोग

१—गाय के दो तोला घी में एक तोला गुड़ मिला कर पीने से खाँसी में लाभ होता है।

२—गाय का पुराना घी और महीन पिसा सेंधा नमक मिलाकर छाती पर मलने से पुरानी खाँसी ठीक हो जाती है।

३—दही में देशी शक्कर मिलाकर जुकाम में लाभकारी है।

४—दूध में लहसुन पका कर खाने से यक्ष्मा दूर होता है।

५—चूने का निथरा पानी बकरी के दूध में मिलाकर पीने से क्षय-रोग में लाभ होता है।

६—बनचारी बकरी का दूध पीना यक्ष्मा की खास दवा है।

७—गाय का गरम-गरम घी पीने से हिचकी मिट जाती है।

८—सिर को मुड़ाकर ताज़ा गोघृत प्रति सप्ताह मालिश करने से नकसीर का रोग ठीक हो जाता है।

९—सिर पर गदही का ताज़ा दूध एक सप्ताह तक रोज़ २ घंटा तक लगाये रखने से, नकसीर फूटना सदा के लिये बंद हो जाता है।

१०—दूध में मिश्री मिलाकर पीने से नासाशोष रोग दूर होता है।

११—स्त्री के दूध में लाल चन्दन घिस कर नस्य लेने से हिचकी बंद होती है।

१२—सफ़ेद गाय का ताज़ा दूध ५ छटांक, गाय का घी डेढ़ तोला, मिश्री ५ तोला, शहद एक तोला, पिपली ९ माशा, सबको बारीक पीसकर मिला लें। फिर कलईदार या मिट्टी के बर्तन में रख छोटी मथानी से खूब एक रस करें और राजयक्ष्मा के रोगी को प्रातः ९ बजे तथा सायं ५ बजे रोज़ पिलावें। राजयक्ष्मा का यह एक रामबाण नुस्खा है।

(७) नाड़ी एवं स्नायु-रोग

१—रोज़ नाश्ते में मलाई के साथ शहद खाने से मस्तिष्क बलवान होता है।

२—आधासीसी के दर्द में गाय के घी को थोड़ा गरम करके नाक के नथुनों द्वारा ऊपर खींचने से लाभ होता है।

३—दही भात तीन चार दिन सूर्योदय के पहले खाने से आधासीसी का दर्द दूर हो जाता है।

४—दूध में घी डालकर पीने से आधासीसी के दर्द में लाभ होता है।

५—गाय के दूध के दही की मलाई रोज़ दिन में ३ बार सिर पर मालिश करने से अनिद्रा-रोग दूर हो जाता है।

६—बकरी का दूध हाथ-पाँव पर मलने से अनिद्रा रोग में लाभ होता है।

७—सिर पर गाय का मक्खन मलने से सिर पर चढ़ी गर्मी शान्त होती है।

८—गाय के पुराने घी से मालिश करने से लकवा के रोगी को लाभ होता है।

९—छोटी इलायची का ज़रा सा चूर्ण खिलाकर गाय का दूध पिलाने से मनुष्य का बोदापन दूर हो जाता है।

१०—घी में जायफल को घिसकर पलकों पर लगाने से नींद शीघ्र आती है।

११—गाय का दूध व घी मिलाकर उसका अञ्जन नेत्र में लगाने से सिरदद ठीक हो जाता है।

(८) आँख और कान के रोग

१—बकरी के दूध में बराबर का सिरका मिलाकर और गरम कर कान में टपकाने से कान की पीड़ा फौरन शान्त हो जाती है।

२—घी का काजल लगाने से सभी नेत्र रोगों में लाभ होता है।

३—घी में कालीमिर्च का चूर्ण और बूरा मिलाकर खाने से सभी नेत्र रोगों में लाभ होता है।

४—दही के पानी में कालीमिर्च को घिसकर आँख में आँजने से रतौंधी जाती रहती है।

५—पाव भर बकरी का दूध उबालें। उबाल आने पर उसमें एक पका नींबू निचोड़ दें और ठंढा होने पर छान लें। इस छने हुए पानी को रोगी को पिलावें। एक सप्ताह ऐसा करने से रतौंधी सदा के लिये ठीक हो जायगी।

६—चार तोला गाय के दूध का मक्खन लेकर उसे दो तोले नींबू के रस में खूब घोटें। दो दिन बाद उसमें २५-३० बार पानी डालडालकर हाथ से खूब

फेटें और धोएं। तत्पश्चात् उसे एक साफ़ शीशा के बर्तन में रखें। रात को सोते समय मोतियाबिन्द के रोगी की आँखों में दो पोस्ते के दाने के बराबर यह मलहम लगावें तो मोतियाबिन्द का बनना रुक जायगा।

७—गाय का मक्खन आँखों में आँजने से आँखों की जलन शान्त हो जाती है।

८—दूध या घी के फ़ायों की पट्टी बाँधने से आँख आना ठीक हो जाता है।

तेजकुमार भार्गव द्वारा तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ।

❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

हड़ और उसके सौ उपयोग	...	४)५० पै०
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	...	३)
अंगूर, अनार, सेब, संतरा	...	२)५० पै०
मांस व अंडे के गुण और दोष	...	२)५० पै०
पपीता, केला, अमरूद, शरीफा	...	३)
अमृतफल आँवला	...	२)५० पै०
चाय के गुण और दोष	...	४)
जौ और उसके सौ उपयोग	...	३)६० पै०
डाक्टर तुलसी	...	२)५० पै०
डाक्टर आम	...	२)५० पै०
डाक्टर गन्ना	...	२)५० पै०
डाक्टर जल	...	२)५० पै०
डाक्टर त्रिफला	...	२)५० पै०
डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	...	२)५० पै०
डाक्टर शहद	...	३)
डाक्टर बेल	...	२)५० पै०
दाल	...	३)
प्याज के उपयोग	...	२)५० पै०
दूध और दूध से बनी चीजें	...	३)
नमक के गुण और दोष	...	२)५० पै०
टमाटर, करैला, बैंगन, परवल	...	२)५० पै०
नीम और उसके सौ उपयोग	...	२)५० पै०
नींबू और उसके सौ उपयोग	...	२)५० पै०
मिट्टी चिकित्सा	...	२)५० पै०
मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	...	३)
लहसुन के उपयोग	...	२)५० पै०
सूखे मेवे	...	२)५० पै०
सोयाबीन	...	२)५० पै०
तम्बाकू के गुण और दोष	...	२)५० पै०

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

पोस्ट बाक्स ८५, १—त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१